إمراة يكرهها الرجال
إمراة يحبها الرجال

تأليف
فوزية الدريع

امرأة يكرهها الرجال

امرأة يحبها الرجال



إعداد:

د. فوزية الدريع

الطاقم الفني

الإخراج

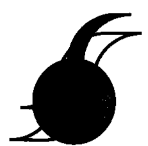
أحمد صلاح وهبة

الصف التصويري

ابو احمد

المطابع

مطابع خليفة - بيروت



الناشرون

الدار الجديدة للنشر والتوزيع - لندن- المملكة المتحدة

تحميض أفلام - louie mirabel

فرز ألوان - reddie mirabel

مونتاج - dante curitana

المسح الضوئي — nabil saleh

إشراف طباعي

روجية خليفة

الطبعة الأولى

١٤٢٣ هـ-٢٠٠٣ م

حقوق الطبع محفوظة للناشر

المحتويات

المقدمة

هذا الكتاب.. لماذا؟

● هناك طلاق فعلي تتزايد نسبته يوماً بعد يوم، والطلاق ليس إنفصال فقط بين رجل وأمرأة، بل هو تمزق يشمل عائلتين أو ربما أكثر من ذلك.

الطلاق هو تمزق، ضياع أطفال أبرياء.. هو مواجهة قاسية معقدة مع نظام أجتماعي ونظام حياة للمرأة والرجل.. وللمرأة بالذات.

● هناك طلاق نفسي بين إمرأة ورجل يجمعهما سقف واحد، وربما فراش واحد، ميزانية مالية واحدة، ولكن ليس بينهما رباط نفسي.

قد يكره كل منهما الآخر، يتمنى موته أو آذاه أو بأقل تقدير لا يحمل له أي مشاعر.

حياتهما هدنة صمت، أو هدنة حرب مستمرة وكلا الهدنتين إنتحار نفسي ومرض للبدن.

● هناك علاقات زوجية فيها علاقات إضافية عند الرجل بالذات. الرجل قد يكون عنده زوجه أخرى، عشيقه أو حبيبه ثابته أو ربما يحنو نحو علاقات أضافية عابرة.

في الأحوال الثلاثة سابقة الذكر هناك علاقة تعيسة غير صحية بين الرجل والمرأة.

إن معظم مشاكل الرجل والمرأة والتي تؤدي إلى تلك الأحوال الثلاثة السابقه تعود بشكل أو بآخر إلى وجود طباع، أو سمات شخصية في أحدهما ويكون الآخر غير قادر على أحتمالها.

الرجل والمرأة كلاهما مسؤول عن العطوب التي تحصل في الزواج فليس هناك طرف واحد تقع عليه المسئولية كاملة.. هذا واقع أنا شخصياً مقتنعة به.

إننا رجالاً ونساءً خلقنا في الحياة لنؤدي أدوار سنها فينا بفطرة الخلقة رب العالمين.

لكن المرأة : جسداً - عقلاً ثم تربية خلقت لتلم بيتها وتبذل قصارى جهدها في جعل سفينة الزواج تسير معه.

إن جسد المرأة.. هذه الكتلة الكيميائية والتي تسير أساساً بهرمون الأنوثة «الأوستروجين» وهرمون الحليب «البرولاكتين» هما اللذان خلقا فيها : طبع

الرقه، الحنان، الاحتضان، الأحتواء، المسامحة.

إن مخ المرأة والذي يبدو أكثر نشاطه في جانبه الإنساني هو الذي يجعل سلوكها أكثر ميلاً للعطاء، المسامحة، التفكير بالعلاقات والأثار النفسية وغيرها من تفاصيل تخص صحة البقاء الإنساني والأسري والعاطفي مع الآخر.

إذاً نحن النساء مبرمجات بخلقة كيميائية روحانية على أن نكون أكثر حرصاً على الصورة العلاقية في الحياة.. ضف إلى ذلك الدعم الأجتماعي لهذه الطبيعة والتي جعلتنا كنساء نتبرمج على لم الأولاد، الحفاظ على العش وبذل مجهود من أجل ألا تتفكك الأسرة.

<u>وهكذا:</u>

من منطلق: القناعة بوجود مساحة خلل في علاقة الرجل بالمرأة.

من منطلق: الإيمان بأن المرأة أقدر فطرة وتربية على لملمة بيتها وعلاج عطب العلاقة مع الرجل.

كان هذا الكتاب. فلا يوجد كتاب بلا سبب.

إن حافز هذا الكتاب مني كأمرأة إلى نساء مثلي هو الإيمان العظيم بأننا قادرات - مهما كان عيبنا أو عيب الرجل على رتق أي تمزق ممكن، وجعل العلاقة تبقى بين الرجل والمرأة، ليست هيكلاً ولكن تبقى روحاً، احساساً وحباً وللعمر كله.

إن هذا الكتاب:

كتبته بقناعه، كتبته بمتعة وأتمني أن يكون لكثيرات عانين من الصدع به أيضاً ذات المتعة والفائدة.

<u>ملاحظة:</u>

كل ما سيتم ذكره في المربعات تحت عنوان من ملفات الكاتبة هي من حالات حضرت للتعالج عندي، من اعترافات الاصدقاء، من رسائل القراء أو من قصص رويت لي..

خلاصته كلها من الواقع.. والواقع أغرب من الخيال.

ولكم كل الود،،،

د.فوزية الدريع

المرايا:

- نحن فعلاً لا نرى عيوبنا.
- نحن لا نريد أن نرى عيوبنا.
- نحن إن رأينا عيوبنا لا نراها بحجمها وشكلها الحقيقي.

هذه فطرة إنسانية طبيعية.. فمن منا رجالاً ونساءً يريد هذا الاحساس بالعيب، بالطبع لا أحد.

نحن كذلك لا نريد، لا نرى ولا نتواجه مع عيوبنا لأمر غاية في البساطة وهو: أن هناك تبعات من وراء هذه المواجهة.. من هذه التبعات:

١ - رؤية العيوب يولد إحساس غير لطيف بالنقص ومن منا يريد إحساس عدم الاكتمال. إن الإنسان بفطرته مغرور حتى لو شعر بنقص في سلوكه فإن داخله ردة فعل رافضة للمواجهة.

٢ - إن رؤية العيوب والاقرار بوجودها تولد حتمية إقرار بأن الآخر - أياً كان هذا الآخر - معذور بأفعاله السيئة نحونا ونبرر له ربما بعض سؤه معنا.

٣ - إن الأقرار بالعيب يتطلب شغل مواجهة لأصلاح الذات وهذا أمر يحتاج مجهود نفسي وربما بدني.

لكن الظروف ربما تحتم علينا نحن النساء أن نقف أمام مرايا الصدق مع الذات.. بقرار ذاتي شجاع أو ربما يكون من الرائع أن نجد صديقه أو قريبه مخلصه تضع هذه المرايا أمامنا حتى نرصد عيوبنا ونعالجها وننقذ حياتنا.

إن مسألة المواجهة الذاتية هذه ليست مسألة سهلة فهي أشبه بالتعري لأخذ أشعة **X** لمعرفة ما في جوفك.

هي حالة ربما أشبه بغسل وجهك من الماكياج والظهور بوجهك الحقيقي

والذي ربما يكون ممتلئ بالبثور.. الظهور أمام نفسك وربما أمام الآخرين هي مسألة ليست بالسهلة لأي إنسان.

وللقارئة الرافضة لمواجهة الذات أقول.. إنني حالياً وفي موقع آخر أقوم بتأليف كتاب عن مواجهات لذاتي.. ولا عليك.. فحتى نحن المتخصصين الذين نساعد الناس لدينا عيوب ولدينا خوف من رؤية حقيقتنا في المرايا والدخول في مواجهة مع النفس وعيوبها.. وربما بعد فترة حين ينتهي كتابي ويكون بين يدي قرائي وقارئاتي يدركن معنى روعة المواجهة.. فإن لم نبدأ بأنفسنا فلا خير فينا.

لكن أقسم بالله ومن تجربة ذاتية أقول إن لحظة مواجهة الذات هي لحظة ميلاد ونضج ولذة حقيقية لا يعرفها إلا من ملك شجاعة الأقدام عليها.

لا عليك من النتائج فهي خيراً لك، له، وللعائلة.

إن شعرت بأن هناك في حياتك مع هذا الرجل المرتبطة به مشكلة.. لا بأس من حق أن تلوميه، وتبحثي عن دوره في المشكلة التي تعكر حياتكما ولكن الأهم أن تبحثي فيك، داخلك.. فهناك يا عزيزتي حقيقة بت أعرفها من خبرتي في العلاج النفسي ومع مشاكل القراء منذ عشرين سنة، وحتى من أحتكاكي مع النساء في العلاقات الودية الاجتماعية هذه الحقيقة هي: إن المرأة التي تملك شجاعة المواجهة مع ذاتها وتعترف بخطأها تكون أقوى من الرجل بمراحل حيث ينضج العقل عندها بصورة شاملة وتلاحظ بعد فترة إن بصيرتها وحكمتها أصبحت أقوى بكثير، بل إن الرجل حين يجد المرأة تعايش مخاض اكتشاف ذاتها والأقرار بطبعها السلبي في المشكلة الدائرة بينهما يقوم هو وبشكل تلقائي بالعودة إلى ذاته بشكل أقل تعنت ليحاول أن يصلح ذاته.. ويصلح الزواج.

إن كثيراً من الأزواج والزوجات وبفعل لعبة وضع المرايا ورؤية شخصيتهم ودورها في خلق المشكلة خرجو من لعبة المرايا أكثر نضج.. ولم يعودوا يرون بعد ذلك إلا إنسان رائع.

فهيا.. هيا غيري الصورة وبدلاً من أن تغطي المرايا.. قفي أمامها وقولي:

إلى متى أنا هكذا؟

إلى متى حياتي هكذا؟

قفي أمام المرايا كل يوم وأنت تقولي:

«صباح الخير يا أنا، يا قوية، يا شجاعة ياقادرة على خلق التغيير يا قادرة على إنقاذ حياتك وحياة أسرة بكاملها».

إمرأة يكرهها الرجال:

واحدة من أهم طرق معرفتنا لأنفسنا هي من خلال رأي الآخرين فينا.. وبالذات الأقرب لنا.

ومقولة «المقربون شهادتهم مجروحة».. غالباً مقولة غير صحيحة، ذلك لأن الأقربون لنا وبفعل الأحتكاك يكونوا قد عرفونا.. الأقربون قد يكونون «المرايا» التي نرى فيها أنفسنا.

بالطبع فإن هذا الآخر الذي يرانا: رجلاً كان أم إمرأة هو بشر، إن هذا البشر حين يستقبل سلوكنا، مفردات شخصيتنا قلما يستطيع أن يقيمها بعد أن يمتعنها بشكل موضوعي، هناك تدخل إلى هذا الشخص صورتنا من خلال مزيجه – مزيجها الخاص، ويعلق بالصورة أو يعجن معها أو تتم فلترتها من خلال بناءه الخاص، معتقداته، حاجاته.. الخ، وبالتالي فصورتنا قد لا تكون صحيحة وموضوعية عند الآخر. بمعنى لو قال لك الرجل.. إنني كذا وكذا.. وصدمت من إنه يراك بهذه الصورة ورأيتيه عدواً مغالى.. هناك فعلياً قد تكون موجودة في تقييمه لك مسألة

إحساسه وعقده الخاصة ولكن أيضاً هناك جزءاً كبيراً من الحقيقة.

إن بعض الأزواج.. وحتى بعض الصديقات قد يكون رأيهم فيه قدراً كبيراً من الموضوعية.. لذا فاعتبار رأيهم مسألة ضرورية.

نحن لا نرى أنفسنا دائماً.. والآخرون قد يروننا بشكل أوضح وربما يكون أعرف بنا منا.. وقد نخسر لو ضيعنا فرصة رؤية أنفسنا على حقيقتها من قبل إنسان صادق.

في هذا الكتاب سنضع بعض النماذج السلبية للنساء.. صور يراها الرجل غير محببه أو مكروهة لبعض الأطباع وسمات الشخصية..

من يدري.. لعل هناك أمرأة ما تعيش أزمة علاقة ما مع رجل ما ولعل ما سنورده هو المرايا التي ستجعلها تصرخ: «آها.. هذه هي أنا» فهيا بنا، في رحلة شجاعة مع عيوبنا نشخص ونعالج أنفسنا وحياتنا..

الحنّانة:

المرأة أكثر كلام من الرجل:

هذه فطرة تكوين منطلقة من كون المخ الأيمن عند المرأة بالذات جزء اللغة والكلام أقوى وأنشط قياساً للرجل.

ضف إلى ذلك إنه مع تاريخ سطوة الرجل في معظم المجتمعات ومساندة

ذلك بقوة عضلاته وإحساسه بأن المرأة ضعيفة اجتماعياً وبدنياً خاصة وهي مهدودة الحيل بفعل: ضعفها البدني العضلي، الحمل، الولادة، الرضاعة، تربية الأطفال ومراعاة البيت.

كل تلك العوامل التي تجعل المرأة تشعر بأنها ضعيفة ومع موهبة الكلام الفطرية عندها.. طورت لديها صورة دفاعية تحارب بها الرجل هي «سلاح الكلام».

إن سلاح الكلام له صور عديدة.. منها: الاستهزاء وإنتقاء كلمات السخرية منها الأعتماد على نبرة صوتية مزعجة ومنها وأشهرها «الحنّه» والتي تتصف بها عدد من النساء اللاتي يطلق عليهن: حنانة– زنانة.

من هي المرأة الحنانة الزنانة؟

هي المرأة التي تعيد وتكرر ذات الكلام السلبي: نقداً، تذمر، ندب حظ، طلبات.. ألخ وعادة تقوم بذلك بذات النبرة الصوتية.

من ملفات الكاتبة:

منذ أن تصبح يبدأ طنينها وكأني استيقظ على مطارق فوق رأسي.. فأذهب إلى العمل وعندي صداع وتفكيري مشوشر بسبب ذلك أعود وأجدها كما تركتها.. تستلمني وتبدأ بالحنة والزن.. على ماذا؟ على كل شيء حتى في لحظاتنا الخاصة هناك حنة وزن.. وليست أمامي من

حل غير ترك البيت إلى أي مكان إن أي مكان هو أريح من البقاء معها.

أحمد زوج أمرأة حنانة

سيكولوجية المرأة الحنانة.

المرأة بشكل عام تدرك ان الرجل مخلوق حركي وليس لفظي.

وهي تدرك أن الرجل لا يحب الكلام الكثير، وخاصة الكلام السلبي المكرر لذا تقوم بحرب «الحنة» و «الزن» حتي تؤذيه.. وهي تعلم في هذه الحالة إنها فعلاً تؤذيه وقد تستلذ بذلك من باب كون تلك المرأة الحنانة إنسانة تملك نزعة «ماسوشيه» بمعنى هي تتلذذ بأعطاء الأذى للآخر وتنتشي عاطفياً وغريزياً من حالة إسداء الأذى له.

هذه المرأة - أحياناً- يؤلمها أن تجد زوجها يتأذى من حنتها.. لكنها لا تقاوم الزن والرن والحنة بفعل كون نفسها ضحية تحمل قدراً كبيراً من الألم من زوجها أو من آخرين.. وإسلوب الحنة الذي تتبعه مجرد وسيلة تنفيس تعودتها - ولربما تكون الوسيلة الوحيدة التي تعرفها للتنفيس عن غضبها وألمها.

إذاً هذه «الحنة» ميكانيزم دفاع أو وسيلة تنفيس فهذه الظروف التي تتبعها في

حياتها من زوجها من العيال، ألخ.. والتي تشعرها بالعجز وعدم القدرة على معالجة الأمور بشكل آخر لا يترك أمامها غير بلعومها ولسانها.

إن بعض النساء الحنانات يقمن بسلوك الحنة من منطلق تربية أم حنانة أيضاً وهنا تكون الحنة ميراث وأسلوب تربية تشربته هذه المرأة.

إن إسلوب الحنة قد يكون طبع طفولي.. فهذه المرأة تعودت منذ صغرها على تكرار وتذكير والدها أو أمها بما تريد حتى تحصل عليه.. إذا هي في طفولتها جنت من اسلوب الحنة فثبت عندها هذا السلوك.

الحنانة: الصورة المتطرفة..

بالطبع لا توجد إمرأة تحن، تزن، ترن أربعة وعشرين ساعة وللعمر كله، لكن هناك نساء مغاليات بالحنة.

إن الحنانات يختلفن ويتنوعن: هناك من تحن جزء من اليوم، هناك من تحن على موضوع معين، لكن وفي نفس الوقت صورة متطرفة تلك التي تحن معظم اليوم وعلى مواضيع عديدة كل شيء عادة.. فإن هذه الحنانة المتطرفة تحن بصوت عالي أو رتيب قاتل. إن هذه المرأة المبالغة بالحنة عادة إمرأة عدوانية على ذاتها وعلى الآخر.المرأة الحنانة المتطرفة هي إنسانة مدمنة للتشكي ولو تحقق لها شيء فسوف تجد شيئاً آخر تحن عليه، هي إمرأة غير قادرة على أن تتحكم بسلوكها حتى وهي تدرك أن ما تقوم به يسبب لها مشكلة قد تفقدها زوجها واستقرارها الأسري ولربما نجدها تتصارع مع هذا السلوك لكن بالطبع يصرعها ويتغلب عليها، وقد نجدها تعد زوجها وتعد نفسها قائلة «سأتوقف لن أحن غداً» وربما تبكي وتطلق الوعود وتقسم إيمان علانية أو بينها وبين نفسها بأن تبلع لسانها وسوف تسكت ولكن ما إن تأتي حاجة الحنة وإذا الزمام يفلت منها وتبدأ بالحنة. إن حالات كثيرة تشعر المرأة بأنها نفسها تراقب نفسها

وكأنها متفرج على سلوك لآخر لا تستطيع وقفه.

من ملفات الكاتبة:

واحدة من أطرف الحكايات التي سمعتها بخصوص المرأة الحنانة إن رجلاً كان متزوج من أمرأة حنانة فأتفق معها على « هدنة حنة » وهي أن يكون بينهما « يوم حنة وزن » لها وأن يكون هناك « يوم هدوء » له، فوافقت الزوجة وفي أول يوم هدوء على أتفاقهما، وحين جاءتها رغبة الحنة جلست تصفق يداً بيد وهي تقول: طيب سأصبر اليوم وغداً حنة.. غداً حنة.. غداً حنة.

الصامتة: الصورة المعاكسة..

إن كثرة الكلام والحنة والزن والرن.. أمراً مزعج، لكن أيضاً الرجل ينزعج جداً من المرأة الصامتة.

للتوضيح نقول إن هناك فرق بين قليلة الشكوى والمرأة الصامته. إن المرأة قليلة الشكوى قد تكون صبورة، قنوعة وترتب على أن تفوت حتى تستمر الحياة.

لكن الدرجة المعاكسة للحنانة.. قد تكون فيها المرأة متعمدة هذا الصمت حتى تغيظ الرجل وهي بهذا السلوك لا

تختلف في أثرها السلبي كثيراً عن نموذج المرأة الحنانة، فالهدف واحد، أو لنقل النتيجة واحدة وهي إسداء أذى للرجل. فالصمت أيضاً قد يكون عقاب، والصمت هنا قد يصاحبه تجاهل أو نظرات معينة لتدعيم الألم. إنها الحالة التي يقول فيها المثل الخليجي «الحقران يقطع المصران» والحقران: هو صمت، تجاهل وأحتقار معاً.

لكن الصمت قد لا يكون اسلوب متعمد بقدر ما يكون صفه سلبية في الشخصية.

هناك في توصيف الشخصية السليمة وجوب وجود صفة التعبير عن المشاعر والتفاعل مع الآخرين.. وهذه القدرة نهتم بها نحن النفسيين ولدينا مقاييس خاصة بها وأشهرها مقياس «مقياس الناضجين للتعبير عن الذات».. **Adult Self- Expression Scale** والذي اخترعه وصممه ثلاث من علماء النفس وهم **Melvin Gay, Jaraes Hollardsworth, Joha Galassi**

إن المرأة الصامتة التي تعاني من ضعف في قدرة التعبير عن نفسها عادة عندها مشاكل عديدة ليست فقط مع زوجها ولكن أيضاً مع الآخرين.

فهي تقطع نفسها من الآخرين.. بمعنى هي تعزل نفسها حتى ترتاح من المواجهة والإحراج من عدم قدرة التفاعل مع الآخرين.. إن الكلمات حيث تضيع وصعوبة إخراج المشاعر تخلق لدى هذ االنوع من النساء مشكلة أساسية محرجة ومؤذية لها.. ونتيجة لذلك فإن هذه المرأة تشعر بالعزلة وبالوحدة.

هذه المرأة الصامتة ربما بصمتها يتم استغلالها فيطلب منها أمور قد لا تريدها لكن صمتها يقف دون الرفض، قد يتم نقدها وجرحها ولا ترد.

● سيكلوجية الصامتة..

هذه المرأة قد تكون قد تعلمت مبكراً في حياتها أن الصمت هو النجاة وقد يكون التعبير عن النفس قد قوبل بالعقاب من والديها في فترة مبكرة من حياتها.

هذه المرأة قد تكون إنسانة تعودت على الحوار الذاتي وتخبئه كل شيء لنفسها وربما يكون هذا اسلوب عدائي ذاتي بإيلام النفس.

قد تكون المرأة الصامتة تعاني من عجز لغوي، تعاني من عدم قدرة على التعبير الصحيح عن احساسها وتفتقد مهارة التفاعل الاجتماعي الجيدة الطبيعية.

الحنانة: الآثار السلبية..

● إذا كانت المرأة تعتقد إنها بإسلوب الحن والرن والزن قادرة على جني بعض الفوائد فهذا وهم كبير، إن الحنة لا توصل إلى نتائج إيجابية بل تعقد الحياة، ولربما تخلق ردة فعل أسوأ من قبل الرجل.

● الرجل الذي يعيش مع إمرأة حنانة قد يسلك سلوك عدواني تجاهها: سواء كان سلوك عدواني لفظي بأن يحن هو الآخر عليها، يشتمها يحقرها وكأنها بذلك يذيقها نفس الكأس الذي تجرعه إياه أو ربما يقنع

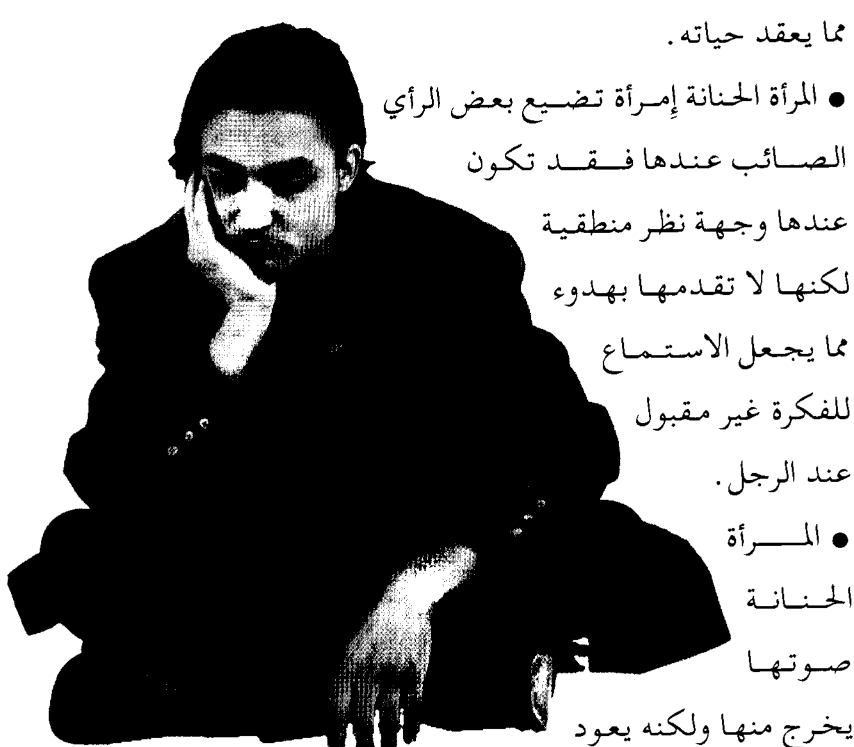
بأنه سلاح فتاك فيعاقبها به أو ربما يقوم هذا الرجل بسلوك عدواني بدني فيقوم بضربها.

●الرجل الذي يعيش مع إمرأة حنانة.. لديه طريقة سهلة للتخلص من حنتها وهي الخروج من البيت أو إلى أي مكان لا توجد به حنة.

●الرجل الذي يعيش مع إمرأة حنانة بكل بساطة يبحث عن إمرأة تريحة، أمرأة تداريه، لا تحن ولا تزن.

●الرجل الذي يعيش مع إمرأة حنانة عرضة لأمراض عديدة بفعل هذا الزن والشد العصبي مثل:

ارتفاع سكر الدم، إرتفاع ضغط الدم، الأصابة بجلطات، المعاناة من الصداع المستمر، التعرض لحوادث السيارات لعدم قدرته على التركيز، الخ.. وقد يشتري صحته ببيع هذه المرأة الحنانة أو قد يعيش معها مريض مما يعقد حياته.



● المرأة الحنانة إمرأة تضيع بعض الرأي الصائب عندها فقد تكون عندها وجهة نظر منطقية لكنها لا تقدمها بهدوء مما يجعل الاستماع للفكرة غير مقبول عند الرجل.

● المرأة الحنانة صوتها يخرج منها ولكنه يعود

إليها فيه كذلك تعاني من: صداع، آلام في البلعوم، ارتفاع سكر وضغط الدم وغيرها.

- المرأة الحنانة تدرك إنها غير مرغوبة لا يحترمها زوجها وربما لا يحترمها من حولها من أولاد، أصدقاء، أقارب مما يشعرها بالألم والإحباط.

الصامتة: الآثار السلبية..

- الرجل الذي يعيش مع إمرأة صامتة يشعر بالإحباط وبالتعب النفسي والبدني والذهني بفعل عدم تفاعل هذه المرأة معه، خاصة وهو يشعر بأنها تدرك تأثير صحتها عليه فيكرهها.
- الرجل الذي يعيش مع إمرأة صامتة تتولد عنده حالة شك بنواياها تصل به إلى حد «البارانويا» خاصة وهو لا يعرف بماذا هي تفكر وكيف ستنفس عن نفسها..
- الرجل الذي يعيش مع إمرأة صامتة من جراء نفسه يضع الاحتمالات عن تفكيرها.. وبذلك قد يفترض أمور سيئة لا تكون حقيقية تدور في ذهنها وبذلك فهي تحرم نفسها حق قول حقيقة ما تفكر به وتجني على نفسها وعليه.
- المرأة الصامتة إمرأة تكبت ما يجب أن تبوح به وترتاح.. وتعيش حياة فيها وجع الكبت وأثاره من ألم في الصدر، شوشره في الذهن، أحساس بالضعف وغيرها.
- الرجل الذي يعيش مع إمرأة صامته يكون فريسة سهلة للوقوع في شباك أمرأة تتحدث معه، تبوح له عما في نفسها، تسمع بوحه لها.

المسترجله..

إن كنا نردد إن للمرأة مملكتها أو عالمها الخاص، فللرجل كذلك مملكته وعالمه الخاص.

إن المملكة والعالم الخاص بالرجل والمرأة كلاً على حدى.. هو: حيز مكاني، حيز عمل وحيز سلوكي.. ألخ.

هو باختصار مجموعة من الحقوق يرى كل واحد أنه مجاله الذي لا يحب الآخر أن يخترقه.

إن إحساس الخصوصية بنوع الجنس «ذكر أم أنوثه» هو إحساس هام عند الإنسان لأنه يعني التميز، لأنه يعني الدور الذي يلعبه الإنسان في الحياة.

إن الرجولة كلمة واسعة عميقة والخوض فيها يحتاج فرداً كبيراً.. لكنها تعني سلوك وأخلاق سائدة بين الرجل ومن هذه السلوكيات والأخلاق: الجرأة، الأقدام، المبادرة، الشجاعة، العنف.. الخ من صفات، إن الرجل بتلك الصفات السابقة الذكر يشعر بذكورته، وهو لا يحبذ إمرأة تملك هذه الصفات.. بالطبع هناك فروق فردية شاذة عن القاعدة فهناك رجال لا يريدون صفات الذكورة فيهم ويحبزون لو كانت في المرأة.

لكن معظم الرجال لا يريدون أي صفة رجولة كلاسيكية تكون موجودة في المرأة.. لكن هناك الآن فئة وتحت المفهوم العصري لحرية المرأة، أو بفعل حاجة معينة من المرأة قديقبل إمرأة فيها صفة – أو – صفات متعارف عليها بكونها صفات رجولية.

من هي المرأة المسترجلة؟

إن المرأة المسترجلة هي المرأة التي تقوم بسلوك يعتبر سلوك رجالي في المجتمع أو البيئة التي تعيش فيها ولأن المجتمعات مختلفة فإن ما قد يعتبر إسترجال في مجتمع يعتبر سلوك مقبول عند مجتمع آخر فمثلاً مبادرة المرأة بدفع فاتورة مطعم في المجتمع الغربي وبوجود رجال يعتبر دلالة ثقة بالنفس وعلامة للأستقلال بالذات في حين إن ذات السلوك في المجتمعات الخليجية عندنا والتي تعتبر تقليدية وتتميز فيها فوارق الرجولة والأنوثه بشكل جلي حاد وكبير هذه المجتمعات تعتبر المرأة التي تفتح شنطتها





لتدفع الفاتورة أمرأة مسترجلة، لا تحترم الرجل الذي أمامها وكأنها تسلبه حق خاص فيه.

إن المجتمعات الغربية ذابت فيها الحدود الفاصلة بين الذكورة والأنوثة وإن وجدت فليست حادة.

نحن في الخليج العربي والجزيرة العربية مازالنا ندير حياتنا بسياسة: الرجل هو الرجل والمرأة هي المرأة.

وهذا الوصف البسيط يعني وجود بناءان قائمان واضحان هي الرجولة والأنوثة ومازال مستنكر أمر التعدي هذا.

إن صفة «المرأة المسترجلة» عندنا يكون على المرأة التي تسلك سلوك رجولي ومن صور السلوك الرجولي الأمثلة التالية:

● **الجريئة..**

أي المرأة التي لا يخجلها شيء وليس عندها حياء تجاه أمور كثيرة.. كأن تناقش المسائل العاطفية والغريزية دون تحفظ أو أحساس بأن ما تقوم به خطأ فلا يتحرك لها جفن أو رمش وهي تخوض هذا المجال.

نحن في الخليج عندنا إصطلاح للجريئة وهو «الجرعه» أي التي تبلغ الذروة في جرأتها وعدم خجلها

ويسمونها في المغرب العربي «ذات العين البيضاء» أو «عينها بيضاء» أي

إنها من عدم خجلها وجرأتها حين تحاورها في مواضيع حساسة لا تنزل جفونها بل تبحلق بك بحيث تتضح بياض عيونها.

● **المبادرة:**

أي التي تبدأ وتبادر قبل الرجل في أثناء وجوده بقول أو فعل ما، مثل دفعها لفاتورة - كما سبق الذكر- أو الاجابة على تساؤلات شرطي أو مسؤول مطار قبل أن يتكلم زوجها.. ألخ.

● **الشجاعة:**

الشجاعة صفة جيدة لكن الافتراض العام إن الرجل أكثر أقدام وشجاعة والمرأة حين يكون معها رجل ويكون هناك موقف خطر مفترض أن تترك له زمام التواجه مع الأمور فمثلاً حين يسمع صوت ليلاً في المنزل ويشك بوجود حرامي مفترض أن يتقدم الرجل ليعرف مصدر الصوت لكن المرأة المسترجلة تلقائياً قد تتقدم هي لمعرفة الصوت ومواجهة الخطر قبله.

● **العنيفة:**

الرجل يفترض في المرأة الرقة وينصدم من إمرأة عندها عنف لفظي يتمثل بالكلام السئ البصق أو بفعل عنيف مثل قيامها بالدخول في معركة ضرب.

هذه المرأة قد نجدها تشتم موظف وهي تراجع في دائرة أو تمد يدها وتضرب رجل معتدي عليها، على زوجها أو أولادها.

من ملفات الكاتبة:

● زوجتي مستغربة: لماذا لم أعد انجذب إليها كأنثى، ولماذا تقلصت مساحة ومرات رغبتي الشرعية لها، السبب هي هذه الجرأة والوقاحة التي بدأت تظهر عليها بخصوص بعض المواضيع التي تخص علاقة الرجل بالمرأة والتي لا تخجل من نقاشها حتي أكاد أراها وكأنها واحد من أصحابي الرجال شديدي الجرأة، زيادة على ذلك فإنها أصبحت تحرجني في الفترة الأخيرة بأتهامي بأني خجول وغير طبيعي ولا تتوارى من التلميح عن ذلك أمام الآخرين.

● أصبحت في الفترة الأخيرة في حالة شجار مع زوجتي التي وبدون أي تفكير تفتح شنطتها وتدفع فواتير السوبر ماركت، المطعم وأي مكان يتطلب دفع وكأني بجانبها طرطور.. وأكثر من مرة رأيت في عيون من حولي ممن شاهدوا ذلك نظرات تؤلمني كرجل.

سيكولوجية المسترجلة:

البنت الطفلة في كل المجتمعات تتربى على أن تكون أنثى رقيقة تتدلع وتبتعد عن الخشونة، البنت في المجتمعات التقليدية تتربي على أن تقف بجانب أو خلف أخوها وهو من يستقبل

الصدمات ومتخذاً القرارات.

إن البنت تمتص دور الأنثى ودور الرجل من مشاهداتها في المجتمع إبتداء من البيت لكن يحصل أن تكون البنت مسترجلة وبدرجات مختلفة.

إن سلوك الأسترجال عند البنت كان مظهراً أو فقط سلوكاً قد يعود لكون البنت تربت في بيت كان فيه الأب ضعيف وأمها تمسك زمام الأمور.. وهنا رجولة البنت هي نتاج إنقلاب أدوار تشربتها من البيت.

قد تكون المرأة المسترجلة طفلة تربت على صورة متطرقة لمفهوم الذكورة والأنوثة وشعرت إن الأنوثة تعني سلب لحقوقها من قبل أخوها، تضعيف لقوتها، وتحبيز لأخوها الذكر عليها.. ولذا فهي تلبس الدور الآخر حتى لا تشعر بالحرمان والنقص وحتى تحصل على إمتيازات حصل عليها أخوها.

البعض من النساء يسلك سلوك إسترجال من قناعة بأن الدور الرجولي أفضل من الدور الأنثوي وأكثر واقعية وإشباع.

بعض النساء تسلك سلوك ذكوري من منطلق إيمانها بأن الرجل مخلوق لا يتصرف كما يجب، وهذه الفكرة نسمعها في أحاديث كثيراً من النساء خاصة في السنوات الأخيرة:

«فلان لا يمكنه أن ينجز شيء علي ما يجب»— «أفضل أن أنهي العمل بيدي بدلاً من أن أعيده وراءه»— «أنا من يجب أن أتعامل مع العمال لأنهم يضحكون على زوجي».

بعض النساء تتصرف باسترجال من منطلق خبرة طويلة من خيبات الأمل بسلوك رجال حولها: أبوها، زوجها.. ألخ.

البعض من النساء قد يعود سلوك الأسترجال عندها كأسلوب مخلوط ومخلوط بمفهوم التمدن، التطور أو قوة الشخصية.

هناك فئة من النساء تتصرف بإسترجال لأنها تربت مع صبيان كأن تكون بنت وأخوتها أولاد، أو إن أصدقاء الطفولة الذين كانت تلعب معهم كانوا أولاد، تتطبع بخشونتهم، بل إن هناك دراسة حديثة خطيرة وجدت إنه وبمجرد التواجد في مكان كان به رجال قد يجعل الطفلة أخشن، وهذا ما يعرف بـ «تأثير التستسترون»، هذا الهرمون الذكوري الذي يؤثر على أهتمامي العلمي منذ فترة.. التجربة الخطيرة الحديثة وجدت إن هرمون التستسترون معدي ويتواجد بالجو ويجعل الطفلة التي تجلس حتى مجرد جلوس في مكان كان به رجال قابله لأن تصبح مسترجلة.. الأبحاث مازالت جارية بهذا الخصوص وبإذن الله يعطينا الله عمراً لعمل كتاب بهذا الخصوص.

هناك أمر هرموني حقيقي واقعي أيضاً وهو إن بعض النساء المسترجلات عندهن خلل هرموني.

كما نعرف إن داخل بدن كل بنت كثيراً من هرمون الأنوثة «الأستروجين» وقليلاً من هرمون الذكورة «الأندروجين».. والأمر ذاته عند الرجل فعنده كثيراً من هرمون الذكورة «الأندروجين» وقليلاً من هرمون الأنوثة «الأستروجين». لكن قد يحصل أختلال يرتفع فيه هرمون الذكورة عند البنت وارتفاع هرمون الذكورة يغير السلوك فيجعله ميال للسلوك الذكوري.

وفي حالة زيادة الهرمون الذكوري بمعدل عالي قد يتحول ايضاً شكل

وهيئة حتى بدن البنت فتبدو أكثر سمات الذكورة كأن يظهر شعر الوجه، تعرض اكتافها وتصبح أخشن صوتاً وأقوى بدناً.

وهذا الخلل أمراً يمكن علاجه بالهرمونات لخلق أكبر قدراً من الاعتدال في سلوك البنت.

● **المسترجلة: الصورة المتطرفة:**

المرأة قد يبدر منها سلوك رجولي يزعج الرجل الذي معها حتى لو كان هذا السلوك بسيط، لكن البعض من النساء قد تتطرف في سلوكها الرجولي بحيث تلغي الرجل الذي بجانبها نهائياً، ولربما يصل بها الأمر إلى حد قلب الأدوار تماماً، فتسعى إلى لبس الدور الرجولي شبه كاملاً وبشكل أو بآخر تحاول دفع الرجل أن يلبس بدور الأنثى المستقبلة فقط.

هذه المرأة نجدها تسحب البساط من الرجل وتجعله شبه مجمد، أو يقوم بأدوار قليلة وتكون هي من يمشي الحياة، يسير الأسرة ويبادر وتطاحن الحياة، والرجل.. زوجها تفضله أن يكون في الظل.

البعض القليل من الرجال قد تعجبه المرأة المسترجلة ربما لأنه ميال للراحة فيترك لها مسك زمام الهموم والمشاكل، ولربما يكون مقتنع بقدراتها وذكائها وإقدامها وليس عنده مشكلة بأن يكون هو المستقبل وفي الظل.

إن المرأة المسترجلة تتكلم بصوت عالي، تأمر وتنهي وتبادر بأتخاذ القرار وتكون جريئة جداً.

إن الأمور العاطفية التي تجعل النساء تتخاذل وتدمع عيونها هي أمور ليست من مفرداتها.. فهي تفكر بعقلها وليس بقلبها.. هذه المرأة لها قدرة حسابية وربما تكون مياله للألعاب البدنية وأهتماماتها السيارات وكل ما له علاقة بتفكير الرجل.. وفي حالات متطرفة جداً تحب الجلوس مع الرجال ولا يروق لها صحبة النساء والبعض ربما يميل حتى للملابس التي تشبه ملابس الرجال.

● الدلوعة: الصورة المعاكسة:

الرجل يريد أنثى حتى يشعر برجولته يريد أدوار متناقضة حتى يشعر بالتوازن [illegible] الأمور طبيعية.

إن تحسيس الرجل بأنه الجنس الخشن، الحامي، الجرئ..ألخ.

كلها مفردات يرتاح الرجل حين يشعر وتشعره المرأة بوجودها في شخصيته ويريد في مقابلها أنثى رقيقة، حنونة، حساسة.. ألخ من صفات الأنثى الجيدة.

لكن هناك عند بعض النساء تطرف في الأنوثة يصل إلى حد الضعف، الهشاشة، الدلع المتراخي المترهل.

هناك نساء متطرفات في معنى وسلوك الأنوثة، نساء سريعات الزعل وكأن الواحدة منهن طفلة في الخامسة من عمرها، سريعات الخوف لو مر فأر على بعد أمتار يتصارخن لدرجة الأغماء، سريعات البكاء على أي

أختلاف في وجهة النظر، على أي أغنية أو موقف، حياتهن تسير بدراما أشبه بالفيلم الهندي.

نساء يصدقن كل ما يقال لهن، أو ينهبرهن بكل شيء وكأنهن دخلن مدينة ملاهي لأول مرة، نساء غير قادرات على مواجهة الحياة لوغاب الزوج لسبب أو لآخر. نساء بعضهن من شدة الدلع يتصرفن وكأنهن معوقات بدون الرجل.

في مواقف كثيرة يجدها الرجل واقفة بعيون تشبه بحلقه الأطفال وربما تبربش بعيونها وهي تظهر إنها لم تستطع أن تعمل شيء وقد تعطلت آلة أو شيء في المنزل، طفلها مريض ولم تتصرف بأن تطير به إلى الطبيب، هذه المرأة أكثر جمله تستخدمها «لا أعرف».. «لا أستطيع» وهي تتمتع بدور الدلع.. وبعضهن تراه هو الصح ولا تريد التغيير.. هذه المرأة قد تتكلم بميعان شديد وترى إن هذا هو أصول الأنوثة.

من ملفات الكاتبة:

* طلقتها لأني أشعر بأنها هبله. أهلي وأهلها يقولون إنها قلة خبرة، لكني شعرت بأن هذه المرأة غير قادرة على كسب خبرة، طفل واحد منها يكفي وإن كانت تفاهتها ودلعها كاد يودي بحياة الطفل أكثر من مرة لهشاشتها وتدلعها الممرض.

التوقيع

مطلق في الثلاثين.

* لا أدري من أوهمها بأن هذا هو حديث النساء خطيبتي تتدلع بالكلام حتى لا أكاد أفهم ما تقول كلام سايح على بعضه.. المسكينة تظن أنه مثير.. وهو لا يثير فيني غير الضحك ولكن أتحرج من أخبارها بذلك.

سيكولوجية الدلوعة:

الدلوعة قد تكون تربت كطفلة مدللة سواء كانت وحيدة أهلها، بنت وحيدة بين أبناء ذكور، أو لسبب ما تم تدليعها سواء كان لتحفيز أمها، أبوها أو كلاهما لها، أو لكونها مريضة.. وغيرها من أسباب وحين تكبر وتتزوج تحمل معها شخصية الدلع والتي تتميز أكثر ما تتميز به قلة الخبرة.

الدلوعة قد تكون تبنت منذ صغرها إدعاء الرقة وعدم المعرفة حتى يقوم أخرون بتأدية أعمال هي من يجب أن يعملها وبذلك فهي تدربت وتشربت كسل مدروس.

الدلع قد يكون غطاء لأنعدام المعرفة، ولعله أسهل على هذه البنت أن تتدلع وتقول: لا أعرف.. بدلاً من الوقوف وبإظهار عدم فهم، غباء أو نقص.

إذا سلوك الدلع قد يكون سلوك إتكالي سلوك لتغطية النقص.

لكن الدلع عادة هو تقوقع وثبوت في مرحلة الطفولة والمراهقة المتأخرة خاصة إن ظهر على شكل خوف وحساسية مفرطة.

هناك رأي نفسي للدكتورة النفسية «دوبرا كوشابا» **Deborah Khoshaba**

ترى هذه الباحثة النفسية إن الاستعداد لمواجهة الحياة عامة والعمل بشكل خاص يتطلب نوعاً من الصلابة.

هذه الصلابة تحوي: الانتباه الفطري، الألتزام، الضبط، التحدي وتجد إن الناس الذين يملكون صفات الصلابة هذه قادرة على العمل، وخلق تغيير في الحياة ونجدهم يبدون صلابة وقوة.. وتجاوب بشكل كبير مع معطيات الحياة.

في حين الفئة التي تملك صفات نازلة في مقياس الصلابة التي صممته الدكتورة السابقة الذكر يتصرفون بسذاجة، دلع، ويجدون أنفسهم يلعبون دور الضحية ولا يحبون التجارب التي تأتيهم جديدة وتحملهم فوق طاقتهم لذلك ينكمشون على أنفسهم على شكل عزلة أو إظهار ضعف ودلع مبالغ فيه.

● **المسترجلة: الآثار السلبية:**

● الرجل لا يحتمل أن يتم خدش رجولته ومع المرأة المسترجلة يشعر من خلال سلوكها وإن لم يكن مقصود يشعر بأنها تهينه، يشعر بأن البساط قد سحب منه، وإنها سرقت دوره وأهانت وجوده وبالطبع متوقع أن تكون ردة فعله عنيفة نحوها.

● الرجل لا تجذبه عاطفياً وغريزياً المرأة المسترجلة فكيف ينجذب لمخلوق يذكره بنفس جنسه، لذلك فهو حين يتفاعل مع إمرأة مسترجلة يتوقف نبض قلبه وغريزته نحوها، وقد يصل إلى حد الأشمئزاز منها.

● بعض الرجال حين تكون زوجته مسترجلة، ربما يرتاح من كونها تحمل من على كاهله المهام.. ولكن الأمر قد يصل إلى تمادي سلبي منه فيصبح رجل عديم المسؤولية.. فيلقي عليها كل المسؤولية .. ويكون ربما غير رجل في مواقع أخرى لا تحمد عقباها.

● المرأة المسترجلة أفعالها قد تغير هرموناتها، فالمسائل بخصوص الهرمونات والسلوك تسير بأتجاهين متعاكسين بمعنى:

السلوك الخشن.. يؤدي إلى زيادة هرمون الذكورة.

زيادة هرمون الذكورة.. يؤدي إلى السلوك الخشن.

وبذلك فهي - أي المسترجلة- سلوكها قد يخل بتركيبتها الهرمونية.

● المسترجلة قد تتمتع بالدور الخشن لحين، لكنها قد تتعب بعد حين من

حمل المسؤولية ولعب الدور الرجولي فينقلب السحر على الساحر وتلقي اللوم على زوجها.. وتبدأ في حياتها مشاكل.

● المسترجلة بعد فترة ترى زوجها مسلوب الرجولة فلا تعد تحترمه.

● الرجل الذي يعيش مع إمرأة رجلاً مثله تنمو نفسه بصورة طبيعية نحو أمرأة أخرى فيها أنوثة.

الدلوعة: الآثار السلبية..

● مع المرأة الدلوعة الرجل يشعر بأنه متزوج طفلة غير ناضجة، لذلك يشعر بأنه في علاقة تختلف عن العلاقة العادية بين رجل وإمرأة، وهذا الأمر يؤثر على مسار حياته العامة..

ومسار حياته العاطفية معها.

● مع المرأة الدلوعة الرجل لا يشعر بثقه في هذه المرأة أو قناعة بقدرتها على تحمل المسؤولية لحماية بيته، أطفاله، حلاله.

● المرأة الدلوعة قد تكون مادة سخرية عند النساء وقد يساء فهم كلامها وسلوكها عند الرجال وبذلك فطبيعتها أرضاً خصبة للمشاكل.

المبذرة..

هناك فارق كبير بين التفكير الاقتصادي عند الرجال والتفكير الاقتصادي عند النساء.

كلاهما عنده قائمة من المشتروات يراها ضرورية وقائمة

يراها كماليات لكن واقع الحال يؤكد إن المرأة أكثر صرفاً مادياً من الرجل وإن كثيراً مما تشتريه النساء في واقعه كماليات وجماليات ولكنه نفسياً يمثل لها أساسيات.

المرأة كذلك خلافاً عن الرجل تصرف على شكلها وعلى هدايا المجاملات وهذان الأمران يضيفان على قائمة مشترواتها الكثير، وإن كان الرجل العصري أصبح يصرف الكثير على شكله.

إن مشكلة الصرف المادي، وإختلاف التفكير فيه هي أكثر نار تشب حرائق في البيوت، والمعدل الأول المسؤول عن هذه العلاقة إن الرجال غالباً يشيرون بأصبع الأتهام نحو المرأة على إنها المبذرة وسبب المشكلة الاقتصادية في البيت.

بالطبع هناك مساحة في الحياة للرجل المبذر لا يستهان بها لكن المرأة في رأيي الشخصي تمثل٧٥٪ من مشكلة التبذير.

المرأة المبذرة قد يكون تبذيرها عام، وتتدفق من بين يديها الأموال على كل شيء:

تشتري أطعمة أكثر مما تحتاج، ملابس غالية الثمن، هدايا كثيرة وغالية.. الخ من صور التبذير مثل رمي المتبقي من طعام ، رمي

ملابس غير مستهلكة.. الخ.

بعض النساء تبذيرها عام، والبعض لديه نقطة تبذير واحدة فقط مثل الصرف علي الملابس.



● من ملفات ا لكاتبة..

يمكنني أن أسميها الشجار الموسمي أو شجار العيدين فزوجتي في كل عيد تشتري لأولادي ملابس بأسعار خيالية وكأن العيد بينها وبين أخوتها هو استعراض ومنافسة لمن يصرف أكثر على أولاده.

● من هي المبذرة؟

هي المرأة التي ليست عندها ميزانية محددة تسير عليها، وليس عندها مفهوم صحيح للضروري والكمالي وليس لديها منطق يساير مقدار الدخل ومقدار الصرف وليس لديها خطة للأدخار للظروف والمستقبل وسلوك الصرف عندها تخلق لديها مشاكل حياتية.

● سيكولوجية المبذرة..

الإنسان العاقل هو إنسان قادر على موازنة أمور كثيرة في حياته من ضمنها الصرف المادي، المرأة المبذرة تختل عندها هذه الموازنة شعورياً أو

لا شعورياً ومن أسس وأسباب نفسية عديدة.

المسألة قد لا تعدو عند بعض النساء كونها إدمان شراء وهذا الإدمان مثله مثل أي أدمان آخر.. عادة بدأت وأصبح من الصعب ضبطها، التحكم بها أو وقفها وهي إلحاح يدفع المرأة للتبذير مثل إلحاح الكحول أو المخدرات.

إن عادة التبذير والشراء هذه تحتاج علاج مثل علاج أي إدمان.

بعض النساء المبذرات قد يكن نساء لا يملكون فعلياً أي حب أو أحساس بالمال وبشكل مبالغ فيه وبذلك فالصرف هو مجرد تخلص من شيء غير مهم.. ولكن وإن كانت فكرة اللامادية فكرة مريحة مثالية لكنها بصورة التبذير عرض مرضي.

بعد المبذرات تبنين مقولة **«أصرف ما في الجيب يأتيك ما في الغيب»**، وإن كانت الفكرة فيها روحانية واعتماد على الله.. لكنها عند المبذرة تطرف مرضي غير جيد فهي لا تصبح توكل على الله ولكنها عبثاً بنعمة الله..

بعض النساء من اللاتي يصرفن على المظاهر بشكل مبالغ فيه وسمات شخصية جيدة وكأنهم يغطين فقر السمات والمواهب بملابس وشنط ومجوهرات.

بعض النساء اللاتي يصرفن تبذيراً على المجاملات والهدايا ربما هن يصرفن للحصول على القبول لنقص فيهن، أو ربما لخوفهن الشديد من النقد نتيجة بعض إنعدام الثقة بالنفس وضعف موهبة الرد والتبرير وقد تجد الواحدة تعاني وتحرم نفسها ولكنها تقدم هدية غالية فقط لأنها خائفة من أن يقال عنها إنها بخيلة أو لم تؤدي الواجب، هذه المرأة ضعفها يجعلها تضع الآخرين قبل ذاتها ومصلحتها ومصلحة أسرتها.

بعض النساء المبذرات يعانين من عرض الأنانية لديهن حالة تمركز على المتعة الشخصية دونما حساب للآخرين من زوج، أطفال، هذه المرأة تجدها تسير بسياسة: **« متعتي أهم »**.

المبذرة قد تسلك سلوك التبذير كوسيلة عدوانية لعقاب زوجها، هذه المرأة التي قد تكون معانية من زوجها تدرك إنه يتعب وهي تستخدم سلاح صرف المال الفتاك لتؤذيه.

بعض المبذرات نساء يعانين من توتر لأي سبب كان والصرف المالي مجرد وسيلة لخفض هذا التوتر سواء كان توتر مهني ، توتر زوجي .. الخ.

*** من ملفات الكاتبة:**

كلما اتعبني نفسياً وأردت صرف قلبه قمت بشراء شنطة ماركة، أو فستان غالي وأعرف إني بذلك أحرق دمه بحرق فلوسه.

نوال

زوجة في الاربعين من العمر

* واحده الذهاب للسوق والشراء لما أحتاج أو لا أحتاج يخفض عني توتر وحاجة الطعام ماذا أفعل لو لم أقم بالشراء سأجد نفسي أتناول كمية من الطعام وأسمن.

المبذرة: الصورة المتطرفة..

بعض النساء يكون تبذريهن مسألة تفوق المعقول بمراحل بحيث تصل

إلى حد المخاطرة بأمن العائلة والمساس بأحتياجاتها الرئيسية وربما إلى نقطة التورط بديون ومشاكل كثيرة.

*** من ملفات الكاتبة..**

الأمر كان قد وصل إلى حد لابد له من قرار، وقفه، وما وجدت غير الأنفصال عنها من وسيلة.

لقد قامت مرة ونحن في السفر، وفي بلاد نحن فيها غرباء بشراء شنطتين وحذائين ماركة بمبلغ كان كل ميزانية السفر، ولولا لطف الله بأن الفندق كان مدفوع مقدماً ولدينا تذاكر العودة لكنا في وضع محرج جداً.. هذه إمرأة حين تريد شيئاً لا تفكر بأي نتائج.

وهكذا تظهر الصورة المتطرفة عند المرأة المبذرة بشراء شنطة ماركة بمبلغ قد يعادل راتبها الشهري مثلاً بل إن هناك من يستلفن حتى يشترين شيئاً كمالياً أو ليهدين هدية وهناك من تصرف على دعوة مطعم، ما هو فوق طاقتها، أو ربما تسحب من أدخار المستقبل..

بعض المبذرات قد يسعين مع التسلف للحيلة والخداع والتهرب..

● البخيلة: الصورة المعاكسة..

المرأة الاقتصادية محببه لقلب الرجل ولكن بما هو معقول لكن كما توجد إمرأة غاية في التبذير وهي نموذج مكروه، توجد إمرأة من نوع غاية في البخل والأقتصاد المبالغ فيه، وهذا النموذج قد يمثل أزعاج للرجل.

إن البخل أو التفكير الاقتصادي المتطرف مسألة قليلة ا لحدوث

فالبخل صفة ذكورية أكثر من كونها صفة أنثوية.

إن النساء البخيلات قد يسعين حتى إلى تحديد والتفنيد على الأساسيات دونما وجود مبرر إقتصادي لذلك سوى مرض البخل.

*** من ملفات الكاتبة:**

تعبت وتعب أولادي من هذا الجفاف كل هذا التوفير المبالغ فيه إلى متى؟

هذه إمرأة من شدة إقتصاديتها أصبحت آراها بخيله بل وشديدة البخل.

أولادي محرومين حتى من الشيكولاته، محرومين من ملابس حلوة جديدة، كل شيء تسميه تبذير، من يصدق ونحن نعيش في بلد الخيرات إن هذه المرأة تقول: اللحم أو الدجاج مرة واحدة في الأسبوع وباقي الأيام ناشف. وياليت الأمر من منطلق صحي ولكنها تخبرك في كل وجبه وفي كل اسبوع كم توفر من تناول العدس.

هذه المرأة لا تجامل كثيراً، تحفظ الأسعار لكل شيء وتفكيرها تدور فيه أرقام وميزانية وقلما يكون عندها استثناءات.

● سيكولوجية البخيلة:

المرأة البخيلة قد تكون إمرأة عاشت طفولة فيها سلوك البخل عادي، وها هي تسير بذات نمطية البخل التي وجدت فيها أهلها: أمها أو أبوها.

أو هي عاشت طفولة صعبة فيها احتياج مادي، وسلوك البخل عندها إنعكاس للجوع القديم و هو ردة فعل إنعدام أمان.

المرأة البخيلة قد يكون البخل المادي عندها مسايرة للبخل النفسي والعاطفي .. فهي جافة قليلة العطاء في كل شيء.

البخيلة بنزعة السيطرة على المال قد تعكس سلوك السيطرة العام في شخصيتها: على الأوضاع، الأولاد، مشاعرها، وكل شيء حولها.

البخيلة قد تكون إنسانة تريد - لاشعوريا- حرمان وتعذيب من حولها.

أو قد تكون سادتيها تتمثل برغبتها في أن تجد من حولها يترجاها ويطلب منها بإستجداء.

● **المبذرة: الأثار السلبية..**

● الرجل الذي يعيش مع إمرأة مبذرة يشعر بتعب نفسي وغضب شديدان جراء أحساسه بأنها تشعر بتعبه وتهدر حلاله وطاقته.

● الرجل الذي يعيش مع إمرأة مبذرة قد يضطر لتولي الميزانية كاملة عنها ولا يترك لها أمر التصرف المالي في البيت والأسرة مما يثقل كاهله بكونه يدير الحياة لوحده.

● الرجل الذي تبذر زوجته المال يشعر بغضب قد يولد لديه ردة فعل عنيفه مثل عقابها نفسياً وبدنياً.

● الرجل الذي تبذر زوجته سواء كانت متعمدة أو غير قاصدة أذيته وحرق أعصابه يكرهها ولا يستطيع أن يحبها.

● كل رجل ينظر للمرأة المبذرة بأنها هبله حتى لو كانت ذكية.

● **البخيلة: الآثار السلبية..**

● عائلة المرأة البخيلة قد تكرهها فالمحبة اشباع وعطاء.

● عائلة المرأة البخيلة عائلة تعاني من حرمان قد تكون ردة فعله فجعان أمام الآخرين وتنازلات في الكرامة وغيرها حين تبرز الاشباعات في مكان آخر مثل انقضاض الأطفال على الطعام في بيت الغير.

● المرأة البخيلة تبخل على مظهرها ومظهر زوجها وقد تكون ضحية «مال البخيل يأكله العيار» فتجد نفسها فجأة أمام واقع إن زوجها أخذ ما وفرته وصرفه على إمرأة أخرى غيرها.

● المرأة البخيلة أمام إلحاح زوجها وأولادها قد تبدي جفاف وقسوة مما يجعل العلاقة الإنسانية بينها وبينهم ضعيفة.

العصبية..

الحياة لابد لها من بعض الأنفعال الحاد حتى نستطيع أن نجعلها تسير، هناك مواقف تتطلب بعض الحزم والجدية، هناك محطات تحتاج فيه سرعة تصرف وحرارة وإلا أعتبر التعامل البارد فيه حماقه وإنعد
ا
م أحساس بالمسؤولية.

هناك لحظات بشرية كثيرة لا يستطيع فيها الإنسان لجم زمام غضبه، وربما يعطي هذه المواقف انفعال أكثر مما يجب وأكثر مما يستحق الموقف.

على المستوى الذكوري الأنثوي مفترض أن يكون الرجل أكثر وأكبر عصبية بفعل واقعية هرمون التستسترون عندهم، هذا الهرمون المسؤول عن حالة الشد العصبي والتوتر وجعل الإنفعال يعبر عن نفسه حركياً بسلوك عدواني.

المرأة مفترض أن تكون عصبيتها أقل من الرجال، وأمر العصبية عندها لا يكون في أوجه إلا في فترة قبيل وأثناء الحيض حيث يؤدي الخلل

الهرموني إلى حالة شد عصبي هستيري يؤثر حتى على الدماغ ويخلق في أحيان كثيرة عصبية تصل إلى القتل.

في حالات سجلها التاريخ عموماً هناك بفعل الخلل الهرموني حالات فيها إسداء درجة من الأذى النفسي والبدني على الآخرين والمرأة في حالة حيض.

لكن هناك نوع من النساء ذات طبع عصبي في كل وقت، هناك نساء صراخ، طوال الوقت وعلى أي شيء.

هذا النوع من النساء يتعب معها الرجل ويعيش معها في حالة شد، إن الرجل مبدئياً لا يحب الصراخ، والعصبية خاصة وإن العصبية يلازمها في معظم الوقت صوت عالي.

إن المرأة العصبية ليس لها توقيت ولا أمر منطقي فهي تنفجر والرجل في وقت نومه، وهو يسوق سيارته وقت تناول طعامه وقت رومانسيته ولحظاته الخاصة.

إن المرأة العصبية لا تجد مكان محدد بل قد تحرجه في الأماكن العامة أو عند أهله، أو في زيارة أي ناس كما أن المرأة العصبية قد لا تميز قد لا تستطيع أن تميز بين الأشخاص في عصبيتها فتنفجر به بأولاده، بأهله، بالغرباء مثل موظف محاسبة في سوق أو غيره.

بالطبع هناك فئة من النساء لها بعض المحدودية في الأنفجار، وهناك من تنفجر في أي وقت ومع أي أحد..

أياً كان الدرجة فإن المرأة العصبية تمثل شد عصبي وأحراج يكرهه الرجل.

● من هي المرأة العصبية؟

هي المرأة التي تتفاعل وتنفعل بشكل مبالغ فيه على مواقف لا تستدعي

درجة الأنفعال هذه وهي إمرأة تدرك إن الأمر خطأ وأثاره سلبية لكنها لا تملك قدرة وقف عصبيتها.

● **سيكولوجية العصبية..**

هناك رأي يؤكد إن العصبية موروث تربوي وجيني بمعنى إن المرأة العصبية جاءت من أب عصبي أو في الغالب من أم عصبية- أو كما نسميهم **«دمهم حار»**.

إن النزعات السلوكية أصبح الآن من المؤكد كونها موروث في الجينات.. وهذا أخطر مما لوكان الأمر فقط تعود في المنزل.. وإن كان المؤكد علمياً إن التعود على العصبية سيخلق بتلقائية الأستعداد الوراثي للأجيال القادمة بذلك.

* **من ملفات الكاتبة:**

حيث خطبتها لمحت لي أمي إن أمها عصبية وكانت لها ردة فعل قوية على الخادمة وهم كانوا ضيوف تعارف لأول مرة.. لكن أصريت على الزواج منها لأني أحبها.. وها أنا أتذكر كلام أمي كل يوم وأنا أعيش مع أمرأة كثيرة الصراخ عصبية على كل صغيرة وكبيرة.

إن العصبية هي غضب يعبر عن نفسه ولكون التعبير عن غضب ما أمراً صحياً ومشروع، وجب علينا أن نقف هنا عند المرأة العصبية ونقول لها إن التعبير السلبي عن الغضب هو المرفوض والذي يجب أن تدرس أسبابه.

إن المرأة العصبية قد تكون عصبيتها ردة فعل مقاومة لأحساس الكآبة عندها

وبدلاً من حالة التقوقع على الذات فإن جسمها ونفسيتها لا شعورياً كونوا ردة الفعل هذه على شكل الأحساس المخالف للغضب.

هناك دراسة قام فيها في الستينات المحلل النفسي «فرانس الكسندر» **franz Alexander** حيث وجد ضرورة العصبية لإخراج الغضب لكنهم وجدوا إن العصبيين حين يعبرون عن أنفسهم يرتفع عندهم ضغط الدم وأظن شخصياً إن البعض ربما قد يكون عصبي ليعالج لا شعورياً مشكلة أنخفاض ضغط الدم أو ربما هذه المرأة العصبية لا شعورياً تريد رفع ضغط دمها من عدم رغبة في الحياة وبذلك فهذه العصبية هي انتحار لا شعوري.. لكن هؤلاء النساء ممكن أن يدرسن طريقة جيدة للتعبير عن الغضب وتحت يد معالج نفسي بحيث يتم التنفيس دون أذية للصحة.

إن كلمة العصبية تتلخص بكلمة **الغضب**.. وكل إمرأة عصبية لديها في داخلها سبب دفين للغضب غير الحدث الحالي أو السبب الظاهري ولعل الطريقة الأسلم هنا هي بالبحث عن هذا الغضب.. الدراسات الأمريكية وجدت أن بعض النساء العصبيات الغاضبات قد يكن تعرضن لتحرش جنسي وهذا الغضب هو صراخ ضد هذا الماضي المؤلم اللاتي لم يستطعن حياله شيء، غضب ضد أب ظالم للأم، غضب تجربة سيئة مع مدرسة كانت تضطهد البنت، هكذا البحث عن مشكلة قديمة لم تحل هو الذي سيعطينا التحليل والتفسير المنطقي لهذا الغضب الحالي.

المرأة العصبية قد يكون نظام غذائها في حاجة لاعادة نظر.

أصبح من المؤكد الآن إن للطعام تأثير كبير على العصبية عند المرأة.. فالمواد الحافظة كثيرة الألوان، والأضافات قابلة لأحداث سلوك متوتر عصبي.

قد تكون عصبية المرأة عائدة لخلل هرموني تعاني منه ولعل المرأة التي

تدرك بأنها عصبية يجب أن تدقق في معدلاتها الهرمونية فلعل هناك أمراً خارج عن إرادتها.

نظام حياة المرأة الذي تسير عليه هو الآخر في حاجة لأعادة النظر: المسؤولية، ساعات النوم، أوقات العمل، مسؤولية تدريس الأولاد وغيرها كلها نقاط يجب أن تدرس المرأة دورها في عصبيتها.

كل إمرأة عصبية هناك محرض العصبية عندها ولعل معرفة المحرض تجعل المرأة تمسك بالخيط النفسي وتعرف السبب فمثلاً غضب المرأة من الخادمة التي لم تنظف البيت بشكل جيد قد يعود لكونها إنسانة مهووسة بنزعة الدقة والمثالية في كل شيء.

المرأة العصبية هي إمرأة ربما عاشت طفولة فيها اضطهاد وها هي تدفع الآخرين ثمن سكوتها،وكبتها، وضعفها.

المرأة العصبية ربما هي امرأة لم يتم تدريبها منزلياً على فن التحكم بالأعصاب أو الرغبات تعلمت إن كل ما تريده يجب أن يتم بالشكل، بالوقت الذي تريد وبذلك خرجت للحياة ومازالت الطفلة داخلها عصبية حين لا يتحقق ما تريد.

*** من ملفات الكاتبة..**

حين تحدثت مع الدكتورة النفسية التي أتعالج معها.. من أجل التحكم بغضبي أدركت السبب الحقيقي وراء عصبيتي أنا تربيت عند أم مصابة بوسواس النظافة وكانت تجعلنا نعيش برعب التغسل وتبديل الملابس ست مرات في اليوم وكانت تصرخ وتبكي حين نرفض وأنا لست مصابة مثلها بالوسواس ولكن مصابة بذات العصبية التي كنت أرفضها منها ولكن بكل أسف تشربتها لا شعورياً أو ربما عصبيتي من غضبي من أمي وما جعلتنا نمر به.

العصبية: الصورة المتطرفة..

العصبية هي إمرأة تأخذ الأمور بحدية وصراخ. هي حين تتطرف بعصبيتها قد تعبر عن ذلك بسلوك حاد كأن ترمي الأشياء على الآخرين، تبصق، تشتم، تنهي علاقات خاصة وبشكل تجرح فيه الآخرين.

إن المرأة العصبية المتطرفة قد تسد الأذى النفسي والبدني لنفسها وللأخرين أو سلوك واحد من إنسان قد تجعلها تقطع العلاقة معه، مؤثرها البدني المصاحب لعصبيتها قد يجعلها تقلب الطاولة، تصفع الأبواب، تقفل سماعة التليفون بوجه الآخر.

في حالات متطرفة قد تضرب وربما يصل ضربها إلى حد خلق إعاقة أو أذى بدني. إن المحاكم الأجنبية ممتلئة قضايا تم فيها حرمان أم من طفلها أو سجنها بفعل حالة عصبية جعلتها تفقد الطفل عين، أُذن، تشوه بدنه بكى وغيره.

*** من ملفات الكاتبة..**

أشعر الآن هذه اللحظة بندم شديد لكني في لحظتها لا أشعر بشيء أكون أشبه بمن يحلم أو يرى فيلم هو خارجه. أعرف لحظتها إن ما أفعله خطأ، لكني عاجزة عن وقف نفسي وأنا أقطع ملابس صغيرتي وأركلها بقدمي، والدم يتطاير من جسدها الصغير الآن أشعر بالذنب، بالألم، لكني في

لحظتها لا أشعر إلا بفقدان سيطرة وعدم قدرة على التوقف.

*** من ملفات الكاتبة..**

مجرد ما تبحلق عينها وتتيبس عضلات وجهها أدرك إن عقلها غاب، غابت رقتها وحنانها وسيطر عليها شيء آخر يجعلها تغلط في أي إنسان ضعيف حولها مثل الخادمة، فرَّاش في مستشفى، ما يجعلني أخرج وأسحبها بعيداً.

بو منصور - زوج إمرأة عصبية.

● الباردة: الصورة المعاكسة..

المرأة دفئ وأحساس متدفق ولا بأس بقدراً من الأنفعال المبالغ المقبول يجعل الرجل يبتسم أو يسخر بلطف قائلاً **«امرأة» أو «حريم»** وكأنه بذلك يقبل من المرأة بعض التهور النفسي والعاطفي.

لكن كما لا يطيق الرجل المرأة العصبية لدرجة الأذى هو كذلك لا يحتمل إمرأة باردة لا يحركها شيء إمرأة ردة فعلها فاترة، تجاوبها مع الأمور ثلجي.

إن المرأة الباردة وحتى بدون أن تدري قادرة على تحويل رجل هادئ إلى رجل عصبي، ولعل الجحيم الأعظم هي أن تتزوج رجل أصلاً عصبي- ساعتها سيكون هدؤها وبرودها هو النار

التي توقد أعصابه، وستكون هوة التفاهم بينهم شاسعة والتفاهم صعب.
إن المرأة الباردة قد تبدي برود عام في كل شيء في حياتها العاطفية، في تفاعلها مع أطفالها، في تفاعلها، مع الظروف والطوارئ، في بيتها، في السفر، في كل شيء ومع كل شيء.. فمثلاً مع الفلوس قد تكون باردة فلا يهمها كم تصرف، كم ضاع من المال.. ألخ.
قد تكون باردة أجتماعياً فلا يهمها نظرة الناس ولا تتأثر بالنقد الإجتماعي.. الخ.
قد تكون ا لمرأة باردة بشكل إنتقائي ولبعض الأمور: كأن تكون باردة مع أطفالها فلا ينبض لها عرق لو أساءوا التصرف، رسبوا في المدرسة.. الخ، أو باردة في مسائل المال فلا يهمها ما تكسب، على ماذا تصرف .. ألخ.
وقد يكون برودها أجتماعي فلا يهمها التقاليد والمجاملات فالناس والمجتمع لا يعنون لها شيء.
وقد تكون باردة عاطفياً مع زوجها ويمتد برودها إلى حياتهم الخاصة الشرعية.
إن حجم تأثير برود المرأة على علاقتها بزوجها يعتمد وبشكل رئيسي على تقبله هو لصورة ودرجة البرود وإن كان معظم الرجال يحب في المرأة قدراً من الدفئ، الحركة، الانفعال حتى تحمي بيته، عياله وتتفاعل معه.
*** من ملفات الكاتبة..**
«قالب الثلج» هذا هو الأسم الذي أناديها فيه، فهذه المرأة باردة، مهملة في كل شيء، تصوري حتى حين أردت إثارة غيرتها بالتعرف على إمرأة أخرى ردت ببرود: **«هذا الذي قدرك الله عليه أنت حر»**. أنا لا أعرف هل هي تكرهني أم إنها فعلاً إمرأة بلا إحساس.

زوج أمرأة باردة.

* **من ملفات الكاتبة..**

كانت تقف مبتسمة وأولادها قد عاثوا بيتي فساداً أنا مضطرة لقطع العلاقة بها هي صديقة طيبة لكن برودها وترك أولادها يكسرون منزلي دون نهرهم مسألة لا أحتملها.

صديقة أمرأة باردة.

● **سيكولوجية المرأة الباردة..**

التبارد مسألة قد تكون مكتسبة بفعل التربية ونموذج عائلة فاترة في التفاعل العام بشكل كبير غالباً مسألة خاصة أكثر من كونها مكتسبة.

المرأة الباردة قد تكون إمرأة تعاني من بطء في إفراز الغدة الدرقية لذلك تعاني من كسل عام يكون ظاهره الجلي لدينا حالة البرود التي هي بها.

المرأة الباردة قد يكون برودها حيلة دفاعية تم اكتسابها بتدرج كأن تكون هذه المرأة حين كانت طفلة عاشت في كنف أب عصبي، أم عصبية، أو كلاهما كان عصبي وحتى تستطيع العيش والبقاء قامت بتوليد سلوك بارد عندها حتى تمنع زيادة عصبيتهم أو أذاهم نحوها.. ربما الأمر عكسي بمعنى إن برودها مسألة شكلتها حتي تكون عقاب لهم وزيادة متعمدة لحرق أعصابهم.

أحياناً يكون البرود حكمة هدوء لكنها تطورت بشكل مبالغ لتكون برود.

هناك كثيرات يولدن بفطرة البرود هكذا.

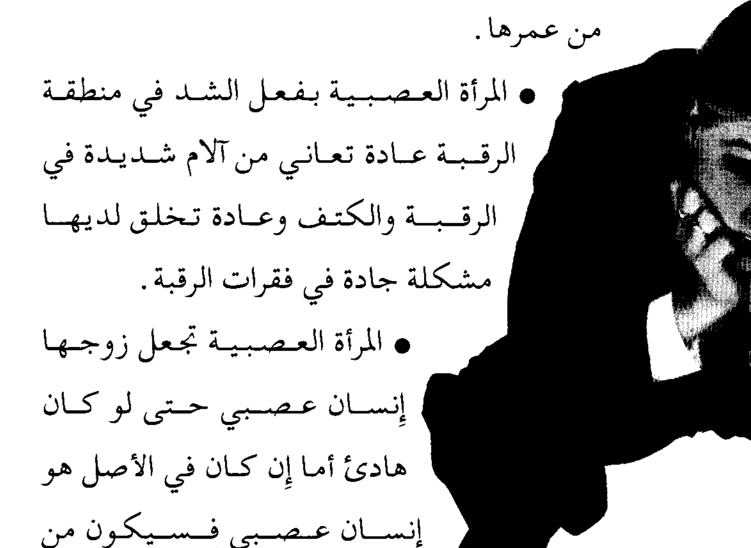
● **العصبية : الآثار السلبية..**

● المرأة العصبية تولد لنفسها، لزوجها، لأولادها ولمن حولها بعض الأمراض السيكوسوماتية مثل: إرتفاع ضغط الدم، ارتفاع سكر الدم، اضطرابات في القلب، قرحة المعدة، الصداع المزمن.. الخ.

كما إنها بفعل استمرار العصبية تجعل جهاز المناعة عندها وعند زوجها ضعيفان، وتفتح بوابة الجسم لكثيراً من الأمراض.

● المرأة العصبية تستخدم في حالة عصبيتها طاقة كبيرة من جسمها: تحرق المواد الغذائية الرئيسية لصحتها مثل الفيتامينات ومخزون الدهون الصحية والكالسيوم مما يجعلها أقل صحة واكثر عرضة للأمراض الشديدة مثل السرطان وأكثر أصابة بنزلات البرد والأنفولونزا.

● المرأة العصبية بفعل انفعالاتها العصبية تشد عضلات وجهها، ورقبتها وجبينها ومع الشد المستمر تقل طراوة جلدها. كل ذلك يساهم في تسريع ظهور التجاعيد على وجهها مما يجعلها تبدو أكبر من عمرها.



● المرأة العصبية بفعل الشد في منطقة الرقبة عادة تعاني من آلام شديدة في الرقبة والكتف وعادة تخلق لديها مشكلة جادة في فقرات الرقبة.

● المرأة العصبية تجعل زوجها إنسان عصبي حتى لو كان هادئ أما إن كان في الأصل هو إنسان عصبي فسيكون من السهل عليه ألقاء كل اللوم

عليها.

● المرأة العصبية سهل النيل منها والأخلال بشخصيتها وذلك بتعمد تحريضها لأن تقوم بفعل عصبي لذلك فإن شخصيتها تكون مكشوفة للآخرين بشكل يمكنهم التلاعب بها والتحكم فيها.

● المرأة العصبية إمرأة كثيرة الوقوع في الخطأ وقد تكون بفعل ذلك مضطرة لكثرة الاعتذار مما يجعلها تغضب من نفسها وتلومها فتشحن أكثر بغضب مما يجعل غضبها يزداد ويتكرر وتبقى تلف بدائرة الغضب نفسها.

● المرأة العصبية يكون عندها غالباً عدم فهم للطرف الثاني فتخسر كثيراً في حياتها العائلية والاجتماعية وعادة الناس تنفر منها، وأصدقائها قليلون وحتى مساحة علاقتها مع زوجها قليلة.

● المرأة العصبية تفسد كثيراً من اللحظات الخاصة الحلوة متعتها فتجد عصبيتها تظهر في حفله عيد ميلاد أو زيارة عائلية أو غيرها وهكذا بفعل ذلك ترتبط بالنكد وتدمير المتع.

● أبناء المرأة العصبية يعيشون بخوف شديد من أن يقوموا بأي شيء يثير غضب أمهم لذلك نراهم خائفين، مترددين، يسعون لرضا الآخرين على حساب رضاهم الشخصي فيكبرون بشخصيات مهتزة، ضائعة، ضعيفة، ذليلة أو بشخصيات عصبية مثلها.

*** من ملفات الكاتبة..**

أجد نفسي في أحيان كثيرة يؤخذ حقي ويتم استغلالي من قبل صديقاتي وأهل زوجي الأمر لم يختلف عن وضعي منذ كنت صغيرة في المدرسة لا أدري لماذا ألتزم الصمت.. لكنها عادة تربيت عليها وأنا قد شببت على هذا الأسلوب حتى أتجنب كثيراً من صراخ أمي العصبية.



الباردة : الآثار السلبية . .

● المرأة الباردة قد يضيع منها زوجها والذي يمكن اصطياده بسهولة من قبل إمرأة أخرى تعطيه بعض الدفئ والانفعال أو بفعل رغبته في تحريك برودها بالتعرف والتورط مع إمرأة أخرى .

● المرأة الباردة قد يتم تجريحها وإسداء الأذى لها من قبل آخرين يرون إنها لا تشعر، لا تحس، فتكن المتنفس لهم .

● المرأة الباردة قد يضيع منها أولادها، أمالها، وفرص كثيرة في الحياة . . ولربما تضييع منها حياتها كلها في غفلة منها .

● هذه المرأة في كل علاقاتها تمثل فتور، برود، وملل ولذا قد يبتعد عنها الآخرون : زوجها، صديقاتها، فتجد نفسها بعد فترة وحيدة .

الكتومة :

الرجل في بداية معرفته بالمرأة يحب قدراً من الفضول الذي يدفعه إلى

الأنجذاب لها، وكلما كانت المرأة غامضة كان أكثر إثارة لأختراق عالمها الغامض هذا.

إن غموض المرأة أساسه يكون بعدم كشف أمور عندها أو لا تظهر كل ما عندها. الرجل كذلك في البداية تعجبه المرأة قليلة الكلام.

إن المرأة قليلة الكلام تسحر الرجل لأنها تحرض الفضول داخله بجعله يتساءل حول ماهيتها وشخصيتها.. ألخ. ثم إن المرأة قليلة الكلام توحي للرجل بأنها حكيمة، رزينه، وإن عقلها هو صاحب القرار في شخصيتها بعد الزواج.

الرجل يبقى يفضل المرأة قليلة الكلام، أو بمعنى أدق «الليست ثرثارة» لكنه يحب المرأة التي تتكلم معه، تحدثه وتعبر عما في نفسها، تقول ما يدور في بالها، وتخبره عن مشاريعها، وما تنوي القيام به.. الخ.

هناك بعض النساء تتعدى الأمور عندهن حد عقلانية الصمت بل يمارسن تكتم عام، هذا النوع من النساء تضع على لسانها حراس، تراقب كل كلمة خارجة حتى يبلغ الأمر عندهن حد الصمت القاتل الفظيع أحياناً، لكن بشكل عام، هذه المرأة لا تقول كل ما عندها، ليس كل أفكارها، خططها، ما تفعل وما تنوي أن تفعل لا تخبر عن ما تملك أو ماذا وفرت.. الخ.

إن هذه المرأة الكتومة تثير إزعاج شديد للرجل.

● من ملفات الكاتبة:

أشعر فيها أحيانا تضغط على أسنانها حتى لا تقول لي أي شيء ودائماً اكتشف من غيرها أمور حصلت لها أو عملتها ولكني لا أعرف منها نفسها، مما يجعلني أشعر بالغضب وأقيم خناقه معها وجوابها «لم يكن قصدي» كيف يخبئ إنسان شيء ويدعي إنه لا يقصد تخبئته.

● من هي الكتومة؟

هي المرأة التي تخبئ عن أقرب الناس لها– وبالذات عن زوجها ما لا يستدعى أن تخبئه مثل مشاعرها، أفكارها، خططها، مالها.

*** من ملفات الكاتبة:**

هي تعرف إني لست رجلاً استغلالي فلماذا؟

تخبئ علي إنها ورثت مبلغ من المال، لماذا إنعدام الثقة هذه، وهي تعرف إني لن أطالب ولن ألمس هذا المال. أجد الأمر متعب نفسياً وليس هناك تفسير غير أما لكونها لا تثق بي، أو عندها شيء آخر لا أعرفه.

سيكولوجية الكتومة:

الكتومة إنسانة قد تكون طورت الكتمان من تعلمها بأن البوح بكل صوره يجعل الإنسان يقول ما لا يجب أن يقول، وبذلك يتمكن الآخرون من مسكه من نقطة أو نقاط ضعفه.

الكتومة قد تكون إنسانة كانت وهي طفلة تعاقب على بكاءها أو كلامها وأصبح السكوت وعدم البوح عادة حماية وتربية كبت.

*** من ملفات الكاتبة:**

منذ صغري وحين كنت أبكي كانت أمي تضربني وكانت تجر أذني بعنف وتدعوني لأن أبلع بكائي وكان الكل من أهلي وأقربائي يضحكون علي وأنا أبلع ريقي وأطبق فمي وهي تضحك مستمتعة بمنظري وأنا أبلع ريقي بشكل مثير للشفقة والآخرين يضحكون علي.

المرأة الكتومة قد تكون فعلاً إنسانة لا تملك شيء وصحتها عادة جعلتها تخبئ جهلها بالصمت، وهذه العادة قد تكون بنتها خلال فترة الطفولة، أو فترة الدراسة.

قد تكون الكتومة إنسانة تحب معرفة الآخرين ودراسة شخصياتهم ويكون الأستماع فقط هو الذي يؤهلها لذلك.

قد تكون الكتومة وفي مرحلة مبكرة تعرضت لأذى كبير بفعل ثقتها بناس قالت لهم أسرار فقاموا بكشف أسرارها وأذيتها من خلالها، وهي تمارس الحماية بالصمت جراء درس، أو دروس قاسية.

*** من ملفات الكاتبة..**

كنت أثق فيها صديقة عمري، أبوح لها بكل أسراري وبعد عشر سنوات صداقة وفي نقطة خلاف باعتني، ذبحتني بأن نشرت أسرار ما كان يجب أن تنشر، الأن أقسمت أقسمت ألا أثق فيها ولا في أي أحد آخر.

فتاة كتومة.

المرأة قد تمارس الكتمان من عدم ثقة، أو من رغبة الأحساس بالقوة، فهي تشعر بأنها مادامت تخبئ عن زوجها فهي قوية.

بعض النساء ربما تخبئ عن زوجها وهي متمتعة بحالة الحيرة والأذى النفسي الذي وضعته فيه، فهي أما سادية تتمتع بتعبه والسلام، أو تعاقبه على ما تراه أذى يسديه لها بشكل آخر.

*** من ملفات الكاتبة:**

كلما رأيته يتقلب على نار الفضول ويريد أن يعرف ماذا أخبئ عنه، كلما شعرت بسعادة بأنه رغم قوته وبطشه عليّ وعلى الآخرين إلا أني قادرة على إعطاء بطش التكتم بما يخصني.

زوجة كتومة.

بعض النساء تكون سيكولوجية التكتم عندهن هدفها شرعي، وإن كانت الوسيلة أو الأسلوب مؤذي فهذا النوع هدفه خلف آثاره في الحياة الزوجية حتى لا يتسرب الملل فيها.

إن هذا النوع من النساء مقتنع بنظرية: المرأة الغامضة تثير الرجل.. هذه النظرية التقليدية التي يبدو فعلاً إنها ذات فاعلية في جذب انتباه الرجل.

● من ملفات الكاتبة:

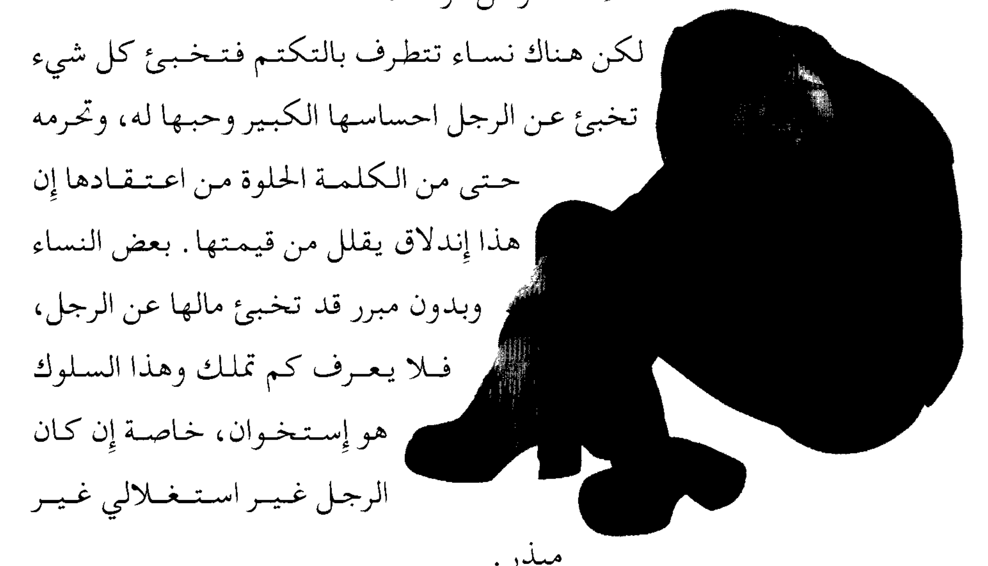
هذه مسألة فطرية ورثتها من أمي وجدتي الرجل يمل المرأة المكشوفة.. دعيه دائماً يتوقع.. التوقع هو بهار وفلفل الحياة الزوجية.. وهذا سر من اسرار نجاح علاقتي بزوجي.

زوجة كتومة.

بعض النساء الكتومات هن نساء ساديات بدون سبب لذتهن جعل الآخر متعب معاني.. وأسلوب الكتمان والتخبئة يعادل السوط الذي يعذبون به الآخر ويحصلن على لذة جراء ذلك.

● الكتومة: الصورة المتطرفة:

بعض النساء تكتم عن زوجها أمور معينة مثل أسرار صديقاتها، أسرار أهلها، وربما بعض مشاعرها التي تدرك إن بوحها سوف يسبب أذى للعلاقة أكثر من الراحة.



لكن هناك نساء تتطرف بالتكتم فتخبئ كل شيء تخبئ عن الرجل احساسها الكبير وحبها له، وتحرمه حتى من الكلمة الحلوة من اعتقادها إن هذا إندلاق يقلل من قيمتها. بعض النساء وبدون مبرر قد تخبئ مالها عن الرجل، فلا يعرف كم تملك وهذا السلوك هو إستخوان، خاصة إن كان الرجل غير استغلالي غير مبذر.

بعض النساء تتكتم بشيء معين، وبعضهن في كل شيء حتى يكاد الرجل يجدها لا تختلف عن نموذج الصامتة، سابقة الذكر، وإن كانت هذه أسوأ فهذه الكتومة قد تقول لزوجها كل شيء ولا شيء مما يجعله يدرك إنها تتذاكى عليه.

البواحة: الصورة المعاكسة:

هناك فرق بين المرأة الثرثارة والمرأة البواحة إن المرأة الثرثارة هي إمرأة تحب اللغو، والكلام وتقول الكثير، بعض مما تقول قد لا يجب أن تقوله بمعنى إن هناك بعض الأسرار قد تتسرب عندها من لسانها الذي يلعب دون توقف.

لكن المرأة البواحة هي إمرأة بلا أسرار كل شيء عندها شيوعية عامة للكل: أسرار بيتها معروفة في مكان عملها، أسرار صديقاتها عند زوجها، وهكذا فمها بوابه بلا أبواب بلا أقفال أو حراس.

كل شيء يقال عندها.. ولربما لأي إنسان كان.

● من ملفات الكاتبة..

كلنا في المكتب نعرف ما جري ليلة البارحة في حياتها الخاصة كل شيء معروف لدينا أسرار زوجها، مفاتيح شخصيتها، مشاكل أولادها، أسرار أهل زوجها كل شيء يصلنا بتقرير فوري.. محزن إن الكل يضحك عليها ولا أحد يستطيع نصحها بالكتمان.

المرأة البواحة قد تمارس البوح العام بدون شعور، وقد تدرك إن هذه

خصلتها ولكنها لا تستطيع فعل شيء حيال ذلك.

• من ملفات الكاتبة..

كل مساء أبكي بأني قلت ما لا يجب أن يقال لجاراتي، وأعد نفسي بألا أكرر الأمر، ولكني بمجرد ظهور شمس نهار جديدة تعود حليمه لعادتها القديمة وبمجرد الجلوس مع جاراتي أقول ما لا يجب أن أقول.

بواحة.

• سيكولوجية البواحة..

البواحة قد تكون إنسانة كانت وهي طفلة تعاقب على الكلام، وحين ملكت زمام نفسها فها هي تنطلق لتقول كل شيء.

ربما تكون البواحة إنسانة ساذجة الشخصية، من الفئة التي لها حدودية في التفكير المنطقي وعدم رصد النتائج إلا بعد فوات الأوان، وهي تكرر ذلك الفعل من باب قلة الذكاء والسذاجة في حدودية تفكيرها وعقلها.

البواحة قد تكون إنسانة تعاني من عدم ثقة بالنفس وبقدراتها وهي ترى أن جذب الآخرين لها يكون بأعطاء أسرارها، ربما هي تريد صدم الآخرين وذلك بتعرية وكشف ما هو معروف اجتماعياً أسرار هو أمراً أشبه بكشف العورات لإيذاء الآخرين.

قد تكون البواحة شخصية فعلياً تعاني من ضغوط نفسية عالية وهذا البوح هو وسيلة التنفيس الوحيدة المتاحة لها.

• من ملفات الكاتبة..

أعرف إنهم يقولون عني غبية.. حقيقة أنا فعلاً غبية، وأدرك ذلك لكن هذه هي شخصيتي من أيام الدراسة أقول كل شيء ويضحكون على البنات الشاطرات اللاتي يحبون صحبتي لأني أسليهم.

الكتومة: النتائج السلبية:

• الكتومة قد ترتكب خطأ ما وتبقى محتفظة بهذا الخطأ دون دراية فقط لأنها لم تشارك أحد ما بفكره أو مشروع عندها وربما لو فعلت لأستفادت بوجهه نظر الآخر.

• الكتومة إنسانة تجعل زوجها يشعر بتوتر وترقب ويدع خياله ينقلق بأمور سيئة حول ما نتكتم به.

• الكتومة تدفع زوجها هو الآخر لأن يمارس تكتم ويخبئ عنها أمور كثيرة.

• الكتومة تثير في زوجها الشك والريبه فلكل إمرأة متكتمة تدع زوجها يفكر في الشك في حبها.. الشك في نفسه ولربما بحث عن بواحة أو إمرأة تهدأ أعصابه غيرها.

البواحة: النتائج السلبية:

• البواحة إنسانة لا أحد يثق فيها، فلا تجد عندها صديقة تقول لها سر، وحتى زوجها يتعامل معها بحذر خوفاً من أن يقول لها شيء ويعرفه الجميع.

• البواحة إنسانة لا تحظى بأحترام الآخرين خاصة إنها تكشف أسرار زوجها وعائلتها.

• البواحة إنسانة لا تجعل بيتها محصن، بل تقول كل شيء وبذلك من

السهل إختراق حياتها وصيد نقاط ضعف كثيرة.

● البواحة إنسانة نفسها لا تثق ولا تحترم نفسها وبذلك تعيش صراع نفسي شديد.

● البواحة قد تلعب دور المهرجة وبذلك لا تؤخذ بجدية حتى لو أرادت ذلك.

المنانة:

الرجل يحب المرأة المعطاءة وربما يحب ذلك بشكل مغالي فيه قياساً لعطاءاته هو وذلك لأيمانه بأن العطاء طبع المرأة.

إن الرجل يتشرب عطاءات المرأة من منطلق فكرته عن أمه التي تعطي ولا تأخذ وهنا تبرز المغالات ومعها الأخطاء الأخرى والمتمثلة بكون المرأة مخلوق يعطي ولا يأخذ ولا يتمنن بما أعطى.

المرأة بطبيعتها تعطي، والرجل عامة بطبيعته يأخذ وربما ينسى عطاءات ما أخذ، ولربما يتصرف بطريقة منها أجحاف أحياناً، لكنه وإن فعل قد يستنكر التذكير، كثيراً من النساء تلمح وتذكر الرجل بما أعطته، لكن هناك من النساء فئة مغالية في تذكير الرجل بما أعطته وما فعلت له وعبارات: فعلت لك كذا وكذا.. وكذا هي التي توضحها

بالمنانة.

● من هي المنانة؟

هي المرأة التي تعطي زوجها عطاءات معنوية خدمات أو مادية وتذكره بشكل مستمر بعطاءاتها إلى درجة الإذلال.

● من ملفات الكاتبة..

وهكذا حملت شنطة ملابس وخرجت من حياتها - شعرت بأني كسرت كل القيود، قيود الذل والأمتنان التي أهلكتني بهم كل هذه السنوات.

زوج منانة

والمنانة أنواع.. هناك من تمن وتذكره بما فعلت له فقط بينه وبينها.. وهناك من تشهد به وبما فعلت له أمام الآخرين.

● سيكولوجية المنانة..

المنانة قد تكون إبنة منان و إبنة منانة بمعني إن التذكير بالجمايل صفة تشربتها من بيتها.

المنانة قد تكون إنسانة محبطة معانيه من تفرقه حصلت لها في طفولتها مثل تقدير أهلها لما كان أخوتها يقومون به، وأحساسها بأنها غير مقدرة وبذلك فأسلوب احتجاج على نكران ما تفعل.

المنانة أيضاً قد تكون متشربه فكرة إن الرجال ناكرين جميل، وإسلوب التمنن هذا ردة فعل ما تشربته عن عمومية نكران الجميل عند الرجال.

المنانة قد تكون إنسانة ذات شخصية عجولة تريد وبسرعة ردة فعل لكل فعل تقدم به لذلك فهي لا تصبر حتي لحظة شكرها المناسبة لها بل إنها تشعر بسرعة بنكرات الجميل وتمن لفظاً على الرجل.

المنانة قد تكون إنسانة تشعر بالضعف وعطاءها هو قوتها التي تريد

التذكير فيها لتشعر بالقوة أو ربما يكون ذلك لأضعاف الرجل وسلبه قوته.

● **من ملفات الكاتبة..**

الرجال يحتاجون تذكير بفضلنا عليهم وإلا نسوا ذلك وإستغلوا المرأة والتذكير جرس يدق في عالم النسيان.

إمرأة متزوجة

قد يكون إسلوب المرأة المنانة هذا يعود إلى مجرد الخوف من أن يضيع منها زوجها الذي تحبه وهي تتمنن عليه من باب تذكيره بعدم تركها.

المنانة لربما تكون إنسانة غير متربية على بعض القيم والمثل التي تستكره التذكير بما تم إعطاءه للآخرين..

المنانة: الصورة المتطرفة:

بعض النساء المنانات تمارس المن بشكل خفيف، وبعضهن تقوم بما أشبه بالجد فنجد زوجها يصبح ويمسي وهو يسمع: أنا سويتك، أنا عملتك، لولاي ماكنت .. ألخ من عبارات تمنن تشبه الذبح في كل لحظة.

إن هذه المرأة المنانة بشكل مبالغ قد تتعمد فعل ذلك وقد لا تتعمد حيث أن المن عندها سلوك فطري.

المرأة المنانة قد تتطرف بذكر عموم ما فعلت للرجل تذكره بكل صغيرة وكبيرة فعلتها له.. وقد تتطرف بذكر شيئاً ما خاص: مثل التذكير بفضلها المادي عليه حيث تعتبر المساندة المادية هي الأساس، هناك نساء من تمن على الرجل بمساندتها النفسية له وقت أزماته، أو تمن على خدمة قدمتها له هي أو أهلها.

● **من ملفات الكاتبة..**

ليل، نهار وأنا اسمع اسطوانة وقوفها بجانبي حين مرضت في المستشفى

حتى تمنيت لو مت حتى لا أعطيها فخر الأمتنان هذا الذي ذلتني وتذبحني به يومياً.

بعض النساء المنانات قد يصل فيها تطرف المن إلى أخذ ما أعطت كأن تطلب فلوسها التي أعطتها زوجها عن طيب خاطر وهي فعلاً تحبه.

الشلالية: الصورة المعاكسة..

العطاء جميل لكنه يبقى مثل كل شيء في أعتداله يكمن سر فاعليته ونجاحه، بالطبع فإن قليلاً من التطرف في العطاء للزوج والعيال شيئاً لا بأس به، لكن هناك نساء يعطين بتدفق شلالي، بمعنى هن يعطين دون حساب، وتبقى هذه الفئة تعطي وتعطي دون حساب، دون تفكير بالآخر وكيف سيقيم عطاءها، ولربما تستنكر الأخذ في المقابل، هذه النوعية قد تعيش ظمأى ولكنها لا تمانع بأن تغرق من حولها بالعطاء فنجدها تستخسر فستان جديد لنفسها ولكنها تلبس أولادها أحسن ما يمكن، نجدها تقف خلف زوجها، تسانده، تدفعه وتقف هي في الظل بلا هدف مهني أو طموح.

- **سيكولوجية الشلاليه..**

هذه المرأة تعاني من أعراض مبالغه من إيثار الذات فترى نفسها لا تستحق شيء في حين يستحق الآخر كل شيء، وهذا الفرق بين ما

يستحق الأخر وما لا تستحق النفس. إن هذا الأمر قد يحمل في طياته قدراً من تحقير الذات والشعور بعدم أهميتها أكثر مما يجب، كما قد يحمل في طياته تعظيم الآخر بشكل مبالغ فيه.

أيضاً هناك بعض «الماسوشية» أي حب تعذيب الذات في مسألة العطاء بدون تفكير الأخذ.

الشلالية قد تكون إنسانة لا تعرف قيمة الأشياء وبذلك فعطاءها يسير تحت بند الهدر غير المنطقي وغير الصحيح.

الشلالية قد تكون إنسانة خائفة من المعادلة الصحية في الأخذ والعطاء من خوف تركها أو رفضها لذلك تعطي حتي تضمن بقاء الآخر معها.

الشلالية قد تكون كثيرة العطاء وهي تعي إن ذلك يجعل زوجها، صغارها، صديقاتها يشعرون بالنقص والضعف، نجاحها بشكل تلقائي، وذلك يشعرها بالقوة.

الشلالية قد تعاني من فراغ وضعف في سمات الشخصية والقدرات وصفة **«الكريمة» أو «المعطاءة»** هي الصفة الإيجابية الوحيدة القادرة عليها.

● من ملفات الكاتبة..

أعرف إن صديقتي **«نوره»** كريمة وهذا أمراً واضح كالشمس فهي تصر على أن تعطي بمناسبة وبدون مناسبة لكنني لو أهديتها شيء في المقابل فقد تأخذ الأمر على محمل الجد وترفض الأخذ وكأن الحياة بالنسبة لها عطاء بدون أخذ وأعرف لماذا تفعل ذلك: حتى تبقى صاحبة الفضل علينا نحن صديقاتها ونبقى نحن ليس لنا أي فضل عليها، وهذا سلوك غير سليم.

المنانة: النتائج السلبية..

● المنانة تضيع كل أفعالها وأفضالها التي قدمتها لزوجها من جراء تذكيره بها، وهو لا يشعر بأي ريف نحوها لأنه يشعر بأن التمنن والتذكير قد سحب منه أحساس الدين عليه.

● المنانة تشعر الرجل بالنقص، وبذلك يبقى مهما أحبها يحقد عليها هذا الأحساس السلبي الذي جعلته فيه.

● المنانة وهي تشعر الرجل بالنقص تدفعه للبحث عن إمرأة أخرى ليس لها فضل عليه فيشعر معها برجولته، وربما يكون هو المعطي المبالغ لها فيعوض النقص الذي خلفته فيه الأولى.

● المنانة لا تشعر من حولها براحة أخذ شيئاً منها خوفاً من أن يكونوا ضحية منتها عليهم.

● المنانة تعاني من خواء روحي لأنها لا تعرف العطاء والتسامح في ذات الوقت..

● المنانة متعبه نفسياً فهي تدرك إنها تؤذي الآخرين وإن ما تعطيه سيضيع بفعل تذكيرها للآخرين.

● **الشلالية: النتائج السلبية..**

● الشلالية – بدون أن تدري– تخلق زوج أناني لا يقدر، لأنه يجد نفسه عادي أن يأخذ دون أن يعطي ودون طلب الآخر مقابل منه.

● الشلالية تربي أطفالها بشخصية أنانيه لا يجيدون لعبة الأخذ والعطاء في الحياة.

● الشلالية قد ينظر لها كإنسانة غبية، وهذا ليس جيداً بحق نفسها، ذلك لأن زمن العطاء بدون أخذ ولى ولا يوجد في عصرنا وكل ما هو مخالف لعصره، مخالفاً للمنطق.

● الشلالية قد تنتبه فجأة إلى وضعها فيصيبها الأحباط والأحساس بأنها قضت حياتها تعطي دون أن تأخذ فتتعب وتدخل في طور كآبة أو تذمر.

● **الشكاكة..**

الثقة بالآخر واحدة من أهم الأعمدة التي يقوم عليها الزواج لكن بعض تفتيح العين ضرورة فالنفس أمارة بالسوء، وبعض الغفلة قد تحول نظرة أعجاب إلى مشروع إرتباط، في حين الأنتباه للزوج وما يحيط بحياته قد يوقف خطر خطف حاصل.



بعض النساء من فئة الشكاكات يبالغن في الحذر ويوصلنه إلى درجة الشك، حتى يصبح هاجس الشك عندهن عرض يزعج الرجل وينفره.

* **من ملفات الكاتبة..**

أعرف إنها تحبني، لكني لم أعد أحتمل الشك والمراقبة على مكالماتي وتكرار وضع القرآن أمامي كل يوم حتى أقسم بأنه لا توجد امرأة أخرى في حياتي.. الحياة معها أصبحت صعبة جداً.

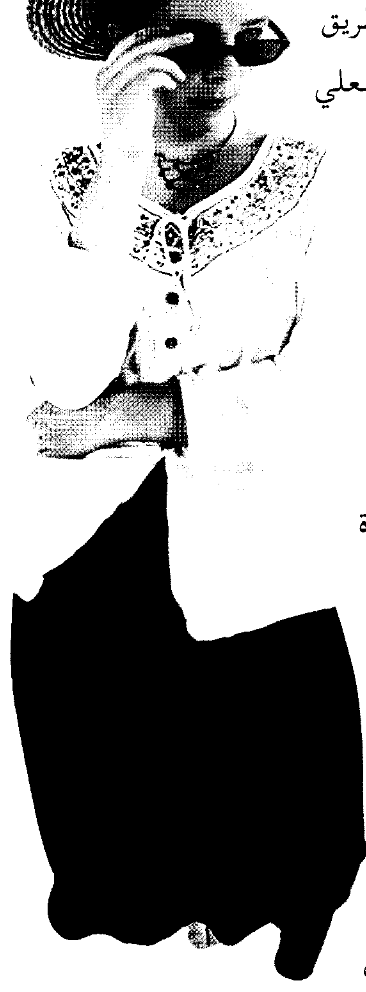
زوج غيورة

● من هي الشكاكة؟

هي المرأة التي يتملكها هاجس وجود علاقة إضافية في حياة زوجها، دون أن يكون هناك دليل أو حقيقة على ذلك حالياً- حتى لو كانت له تجربة سابقة تاب عنها- تبقى تتعامل معه وكأن شكها حتمي وموجود.

*** من ملفات الكاتبة:**

كل رجل خائن بالفطرة، والشك بالرجل هو طريق السلامة لضمان عدم حصول الخيانة، إجعلي عينيك متفتحتين، ومع ذلك قولي.. يارب سترك وتمني ألا يفعلها.



زوجة شكاكة

● سيكولوجية الشكاكة..

الشكاكة قد تكون إنسانة مرت بخبرة خيانة من أبوها، أخوها، أو أقربائها الرجال، أو هي ذاتها كانت خائنة لذا هي تحمل هاجس الخبرة وتعممه على زوجها وغيره من الرجال.

الشكاكة قد تكون ذاتها تملك خيالات وميول خيانة وساعتها يكون شكها بزوجها كما حال المثل القائل **«كل يرى ا لناس بعين طبعه».**

الشكاكة قد تكون عندها نظرة سلبية عن الرجال وكونهم مخلوقات غريزية بسهولة يسيل لعابهم على أي امرأة، أو إنهم أطفال

بسهولة يمكن الضحك عليهم ولذلك يحتاجون مراقبة.
الشكاكة قد تكون امرأة تعاني من انعدام ثقة بالنفس وأحساس النقص عندها هو ما يجعل لديها أحساس بأنها غير كافية لهذا الرجل، وبذلك تشك بوجود من تعتقد إنها أضل منها وقادرة على لفت إنتباهه.
الشكاكة قد يكون عندها صورة من صور الهواجس والوساوس العامة في حياتها مثل وسواس النظافة، وسواس التدقيق في قفل الأبواب والتدقيق في كل شيء.
الشكاكة قد تكون إمرأة تملك مفهوم خاطئ عن الحب ولذلك تقوم بسلوك الشك كإسلوب لتحسيس الرجل بأنها تحبه.
الشكاكة قد تعرف نزعة ما عن زوجها مثل حبه للمال، حبه للجمال، حبه للغريزة.. وتظن إن هذا النوع من الحب سيسيطر عليه ويخون لأجله مهما فعلت هي.

الشكاكة: الصورة المتطرفة..

الشك نار تشتعل في الزواج كله - بدرجاتها المختلفة لكن الشك حين يكون شديد فهو جحيم لا يطاق ومدمر للمرأة الشكاكة ولزوجها وللأسرة كاملة.
هناك نساء شكاكات بدرجة بوليسية قاتلة.. فهن يتلصصن على مكالمات الرجل، يفتشن أغراضه، ويضعن عيوناً وجواسيس عليه في الشغل ويسخرن أصدقاءه لمراقبته وهناك متابعة تعرضه وتعرضها لإحراجات شديدة.
بل إنها قد تطارده في كل خطوة، ولديها دائماً لكل شيء تفسير واحد «**توجد امرأة ثانية**» بعض الشكاكات بتطرف قد يملكن خيالاً خصباً فهن يمسكن خيطاً بسيطاً ويحكن منه قصة كاملة ويصدقن القصة التي

قمن أنفسهن بحياكتها.. عند هذا النوع من الشكاكات المتطرفات الرجل متهم حتي تثبت براءته، وحتى لو ثبتت فهناك شك بالحقائق كلها.

*** من ملفات الكاتبة..**

وماذا يعرفن بأنه يقول الحقيقة لقد راجعت الأرقام التي يكلمها بالنقال فوجدت رقم تكرر أربع مرات في يوم واحد وحين اتصلت مرة تجاوب امرأة، مرة يجاوب رجل هو يقول إن هذا تليفون صديقه، وهذه التي تجاوب زوجة صديقه وحتى حين تأكدت بأنه صديقه فكيف أتأكد بأنه لا يتحدث مع زوجة صديقه.

*** من ملفات الكاتبة..**

كنت قد حذرتها وأقسمت بأنها إن فعلتها مرة ثانية فلابد من وقفها ولو بالطلاق. أنا رجل أعمال أسافر ألتقي بناس.. مرتين تفعلها تأخذ الطائرة مع ابنها المراهق وتفاجأني بالفندق، في غرفتي ليلاً، الموقف محرج جداً أمام ابني الذي يرى أمه تتصرف بهذه الصورة، هذه المرة بلغ السيل الزبد وهي تطرق باب غرفتي بعنف أمام كل العاملين بالفندق.

إن الشك بامرأة أخرى في حياة الرجل يعتبر أشهر صور الشك، لكن هناك نساء لديهن صور أخري من الشك: شك بأنه يخبئ عنها حقيقة ما يملك من مال، وهذه نجدها تفتش في أوراقه البنكية، أوراقه، حساباته.

هناك شك بأنه يتكلم عنها كلام غير جيد مع أهله وهذه نجدها تتصنت عليه وتفسر كل ما يقول.

● المغمضة: الصورة المعاكسة..

قال الأولون وتؤكد إن «عينك على حلالك دواء» إنها دعوة لبعض الحرص الضروري والملاحظة مع بعض الثقة بالزوج.

ولكن كما توجد إمرأة مغالية في الشك، هناك إمرأة مغالية في الثقة، صحيح إن بعض المغالاة بالثقة مطلوبة، لكن أحياناً يكون الأمر سيء طالما هو يتعلق بسلامة البيت والأسرة. هناك بعض الرجال لا تحركهم أي غواية لكن الرجل يبقى إنسان وهناك في الحياة فئة تغوي الرجل المتزوج.

المرأة المغمضة إمرأة تثق بشكل أعمى، وقد يصل فيها الأمر إلى حد عدم رؤية الخطر المهدد بخطف زوجها مع وضوح كل ما يجري أمام عينها.

● من ملفات الكاتبة..

كانت صديقتها تقترب مني وتدلعني بشكل واضح وهي تبتسم معتقدة إن صديقتها لطيفة فقط ووحدي من أوقف هذه الصديقة عند حدها.

● **سيكولوجية المغمضة:**

قد تكون المرأة المغمضة إنسانة متوكلة على الله تفضل وبقناعة أن تعيش على الثقة ولذلك فهي لا تشك وتفترض حسن النية.

قد تكون المغمضة ساذجة وثقتها المبالغ فيها هي أنعكاس لحدود العقل وقلة المنطق ولذا فهي لا تحسب للجانب السيء حساب ربما في كل شيء ومنها أحتمال خيانة الزوج، خطفه، أو غوايته من قبل امرأة أخرى.

المغمضة قد تكون إنسانة سلبية التفاعل مع الحياة وإسلوب التغميض أو غضب النظر قد يكون مجرد اراحة بال وفتور تفاعل مع مجريات الأمور لحماية النفس من أي انفعال.

قد تكون المغمضة – مغمضة بمزاجها وهي إنسانة تعاني من مرض «الديوثية» النسائية فيعجبها أن تري الأخريات يغوين زوجها ويعجبها أن ترى زوجها يخون وهذ العرض المرضي مذكور في الأديان وفي قواميس علم النفس.

● **الشكاكة: الاثار السلبية:**

● الشكاكة إنسانة تحرج نفسها وتحرج زوجها أجتماعياً بفعل المطاردة والتلصص عليه.

● الشكاكة قد تدفع زوجها فعلياً للخيانة تحت ذريعة نفسية سوف يعايشها وهي: ما دمت مدان ومتهم بالخيانة فلماذا لا أفعلها حقيقة طالما النتيجة واحدة.

● الشكاكة يتحاشى الرجال والنساء عقد علاقات أجتماعية معها خوفاً من تهمة الشك.

● الشكاكة لا تعيش بنعيم وراحة ولا يعيش زوجها كذلك بذات الراحة لذا حياتها جحيم متواصل.

● إنعدام الثقة بالرجل من ناحية النساء قد يولد إنعدام ثقة عامة به. فنجد مثلاً هناك إنعدام ثقة مادية وهي تحاول أن تراقب ما يصرف، وكل فلس يدخل ويخرج من جيبه، وهكذا.

● المرأة الشكاكة عادة تدخل آخرين في مشاكلها وبذلك تصبح حياتها مسرح وفرجة.

*** من ملفات الكاتبة..**

إينما أذهب في العائلة الكل يحاول أن يفتح موضوع علاقات بالنساء، وتجدني أما أن أنسحب أو أبادر وأقول إنه لا توجد عندي علاقة.

لقد جعلتني علك في أفواه الآخرين وهذ أمر بالفعل يغضبني ويحرجني جداً.

● الشكاكة إنسانة مشوشه الذهن بفعل هاجس المطاردة ولذا فإنتاجها العملي، تركيزها على بيتها غير كافي ولذا حياتها المهنية والمنزلية فيها أخطاء كثيرة.

● المغمضة: الآثار السلبية:

● ما لم يكف الرجل ثقة ويملك ضمير حي ذائع فإن المرأة المغمضة أشبه بمن يترك الخزانة مفتوحة ويقول للحرامي لا تسرق. هي تحرك دافعية

الخيانة في زوجها، وفي أي نفس أخرى حولها تملك قابلية من النساء.

● المرأة المغمضة قد تعطي الرجل أحساس بأنه لا قيمة له وإنه ليس كنز يستحق المراقبة.

● المرأة المغمضة عادة ينظر لها كساذجة ولا تعار إنتباه من قبل النساء الآخريات.

● المرأة المغمضة قد تمارس تغميض عام ولو شاء القدر أن تقع في يد رجل سيء فقد يستغلها بصور عديدة ومنها الاستغلال المادي.

الطماعة..

حب الذات حب إمتلاك الأشياء، حب الحصول والأخذ من الآخر.. الخ. كلها صور حب طبيعية طالما هي تحصل بشكل فيه نوع من الاعتدال لكن هناك فئة تملك شراهة في الأخذ والحصول، فئة من النساء كلما أعطاها الرجل قالت بالفم الملئ أكثر أكثر وأكثر .. إنها الفئة الطماعة.

من هي الطماعة؟

هي المرأة التي لا تشبع، لا تشكر ولا تتوقف عن طلب الأكثر من الرجل، ومتى حصل توقف عن العطاء بدأت بالتذمر ونكران كل ما سبق أخذه.

*** من ملفات الكاتبة..**

في كل مناسبة تريد هدية أثمن من الهدايا السابقة، عندها قدرة على تذكر كل المناسبات فقط حتى تطلب.. صحيح هي تشكرني ولكن سرعان ما تخترع مناسبة لتطلب، هي بالوعة تريد إلتهام كل شيء.

● سيكولوجية الطماعة..

الطماعة قد تكون إنسانة تربت على أساس مادي، أكثر من التربية المعنوية، وبالتالي فهي لا تقيم الحب المعنوي: الحنان، والمودة والعطف ولكنها تقيم الحب بالكم المادي الذي يعطيه الشخص، وقد يعود ذلك لكون والديها يربطان الحب بالماديات كأن تعيش طفولة فيها تردد عبارة: **«إذا عملت كذا وكذا يا ماما أحبك وأعطيك كذا»** وهكذا تم ربط الحب بمكافأة مادية.

أو إنها حين كانت طفلة وكانت ترى أبوها يعطي أخوتها أكثر منها.. سواء كان هذا الأمر حقيقة أو خيال وكانت تفسر على إنه يحبهم أكثر منها.

الطماعة قد تعاني لأسباب عديدة من أحساس فقدان الأمان وتكون الأشياء المادية هي التي تحسسها بالأمان الملموس في حين إن الأمان الذي تحتاجه قد لا يكون أمان مادي.

الطماعة قد تكون من فئة النساء التي تؤمن بأن الرجل إذا انفتح قلبه ينفتح جيبه والعكس صحيح إذا لم ينفتح جيبه فهذا يعني إن قلبه لم ينفتح وحصولها على أشياء مادية من الرجل يؤكد لها عاطفة نحوها.

الطمع قد يكون عند هذا النوع من النساء أسلوب سلب من الرجل لجعله ضعيف مادياً، أيضاً من قناعة عند كثيراً من النساء بأن الرجل اللي جيبه خالي أقل حيلة وكلما كان عند الرجل فلوس وكان جيبه عمران بحث عن إمرأة أخرى.

● من ملفات الكاتبة..

هو يسميه طمع، أنا أسميه أحتياط وحق صدقيني أمام عيني حالات كثيرة، كلها تؤكد لي إنه لا أماناً من رجل جيبه ممتلئ فلماذا لا يعطيني

أنا زوجته وأم أولاده فهو مهما أعطاني يبقى مقعداً بحقي.

● الزاهدة.. الصورة المعاكسة..

القناعة صفة جميلة، والمرأة القنوعة إمرأة محببه لقلب الرجل، إن المرأة القنوعة تسعد بأي عطاء ولوكان صغير وتفرح به.

أما المرأة الزاهدة فهي حالة تطرف كبير من القناعة، هي إمرأة لا تريد شيء ولا يوجد شيء مادي فعلياً يفرحها أو يضفي لقلبها سعادة، أو يجعلها تشعر بماهية العطاء.

إن المرأة الزاهدة نادرة الوجود فالمرأة بطبعها تحب التمتع بالأشياء.

● سيكولوجية الزاهدة..

المرأة الزاهدة ربما تكون فعلياً إمرأة بلغت درجة عالية من الروحانية بحيث أن الأمور الصغيرة القليلة لم تعد تمثل لها شيء.

الزاهدة قد تكون إمرأة تشعر بأنها لا تستحق العطاء وبالتالي فهي تزهده.. وأحساس عدم الأستحقاق لها ربما يعود لتربية نشأت فيها وأبويها أو أحدهما يخبرها بأنها لا تستحق ربما تكون المرأة الزاهدة إمرأة تريد تعجيز الرجل وتمليله، أو ربما تريد أن توصله إلى إحساس ذريع بالفشل في جعلها سعيدة ويعود ذلك أما لسادتيها ورغبتها في أهانته أو لأن إضعافه يعني قوتها.

وربما تكون الزاهدة إمرأة تريد من محبه أن تحافظ على مال الرجل.

الزاهدة ربما تكون إنسانة بخيله وهي لا تريد رد الهدية فرفض الهدية حماية لنزعة البخل لا أكثر.

قد تكون المرأة الزاهدة رافضة لأن يكون للرجل فضل عليها ولذلك ترفض هداياه وعطاياه.

أو ربما هي إنسانة تريد أن توصل للرجل رسالة محتواها إنها تريد أشياء غير مادية في حياتها وكل ما تريد أمور معنوية.

*** من ملفات الكاتبة..**

منذ أن بدأت زوجتي تقرأ كتاب أجنبي عن الروحانيات والابتعاد عن الماديات وكأنها تغيرت مائة وثمانون درجة لا شيء يهمها لا ذهب ولا ملابس لا غيرة وكأن هذه المرأة ليست زوجتي التي تعشق الذهب والألماس.

● الطماعة: الآثار السلبية:

● زوج الطماعة يشعر بأنها لا تحبه لذاته بل لأمواله وبالتالي يصاب بخيبة أمل شديدة، ولربما يبحث عن إمرأة تحبه لذاته.

● زوج الطماعة قد يتحول بفعل كثرة طلباتها إلى إنسان بخيل، ولربما تجذبه أي إمرأة تلوح بالمعنويات والمثل الروحانية.

● الطماعة تفقد كثيراً من الحس الإنساني حين تصبح حياتها مبنية على المال والماديات وهذا الخواء يظهر كذلك في حياتها العاطفية.

● الزاهدة: الآثار السلبية:

● هذه المرأة محرومة من المتع الدنيوية الكثيرة، فالهدايا والعطايا متع حقيقية في الحياة.

● هذه المرأة التي لا تريد شيء قد تبدو في عيون الرجل باهتة، غير

متجددة فمن المتوقع إن من لا تريد شيء لا تملك كثيراً من أدوات الزينة والكماليات، وقمصان النوم، وبذلك لا تبدو مشوقة.

● الرجل بطبيعته يزهو بأحضار شيء لزوجته وزهد الرجل بما يجلب يخلق لديه أحباط رجولة وتعب نفسي.

*** من ملفات الكاتبة..**

ذات قميص النوم، ذات حلق الأذن، مللت منها كل ذلك زهد أو توفير لا أدري.. كل الذي أدريه إن الملل قاتل.

زوج زاهدة

المغرورة..

خط رفيع ولكنه يخلق الفرق الكبير وبشكل واضح هذا الذي يفصل بين المرأة المغرورة والواثقة بالنفس.

إن الثقة بالنفس صفة إيجابية حين يعرف الإنسان إمكانياته ويدرك إن لديه شيئاً أو أشياء جديرة بالأعتذاز ويعتز بها بثقة واعتدال.

أما الغرور فهو يختلف لأنه يوصل صاحبته إلى درجة سلبية من السلوكيات التي تظهر فيها إنها أعلى من غيرها وتسير بخيلاء مبالغ فيه وتكاد تسمع له صوتاً يردد: **«يا أرض انهدي ما أحد قدي»**.

*** من ملفات الكاتبة..**

حين أجلس مع أخوات زوجي بصراحة أشعر بزهو بنفسي – كيف أقارن نفسي بهن أين أنا وأين

هن.. ثقافتي أعلى، ومستواي في ذوق للملابس أكثر بكثير منهن فكيف يستغربن من عدم نزولي لمستواهن.

● **من هي المغرورة؟**

هي إنسانة تملك صفة، أو شيئاً متميزاً مثل جمالها، شهادتها العلمية، مالها، اسم العائلة التي تنتمي إليها، هوايتها.. ألخ.

أو تتوهم إنها تملك شيئاً مميزاً.. كأن يكون جمالها عادي وترى نفسها ملكة جمال.

أياً كان ما تملك هذه الإنسانة فإنها تتصرف بزهو وفوقية مبالغ فيها، وتقارن نفسها بغيرها وتراهم أقل منها.. وتريد من الآخرين أن يعاملونها بأنها الأفضل.

● **سيكولوجية المغروة:**

المغرورة قد تكون إنسانة تعاني من أعراض النرجسية وهو مرض الزهو بالذات، وقد تصل إلى درجة عشق وتقديس الذات، وعدم رؤية العالم الآخر المحيط بها، وما به من ميزات.

المغرورة ربما هي تمثل.. وكل هذا الزهو الكبير حتى تخفي نقص شديد تعاني منه.. فالغرور ساعتها لا يكون إلا غطاء كذب لتغطيته أحساس بالأقلية والدونية.

المغرورة قد تكون «نيغوريش» أي مستجدة نعمة وكل هذا الزهو هو

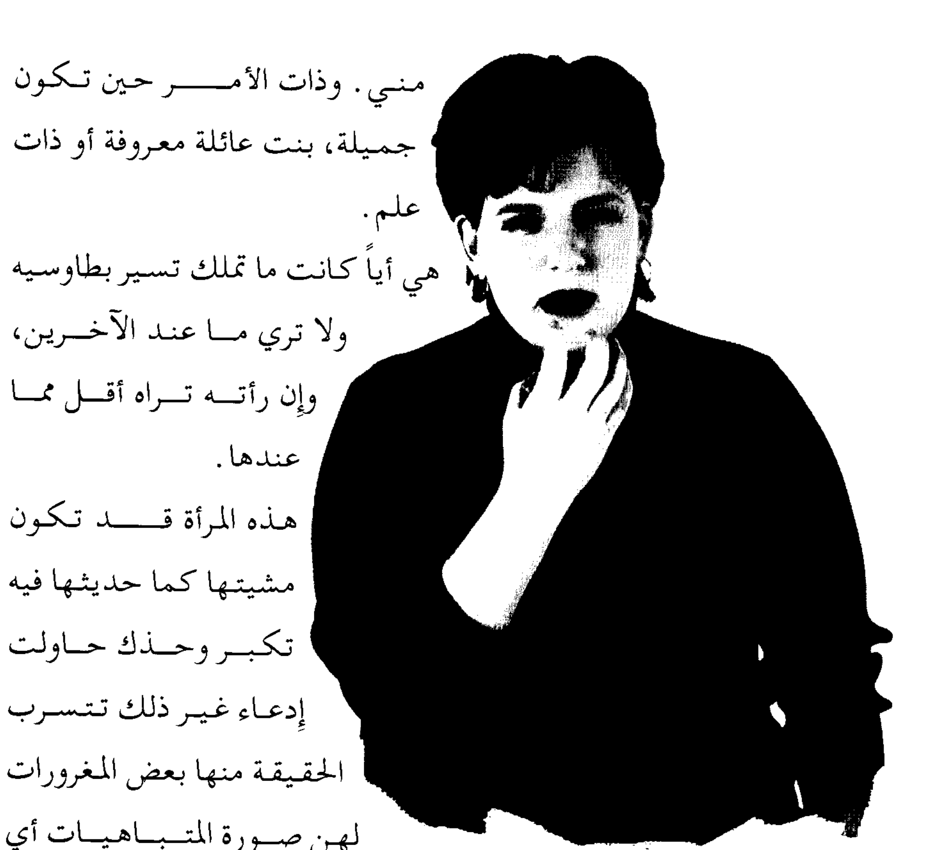
تعبير عن صدمة الغنى السريع بعد فقر مصحوب بأحساس دونية.
المغرورة قد تتباهى بشيء لم تبذل به مجهود مثل جمالها، اسم عائلتها، أو مال موروث وهي بهذا الزهو قد تغطي فشل إنجازات ذاتية لم تستطيع تحقيقها.
المغرورة قد تكون عنصرية طبقية، والغرور بما تملك ما هو إلا تعبير عن بذور العنصرية في شخصيتها.
عموماً لكل نوع من الغرور أسبابه النفسية والتي تحتاج وحدها فرد قائم بذاته.

*** من ملفات الكاتبة..**

لماذا يزعلون مني.. أنا فعلاً لا أشعر بالراحة حين أجلس مع نساء سمينات- السمنة بشاعة، وأنا جميلة أريد أن أكون موجودة في جو كله رشاقة وجمال.. لا من نساء بشعات يحدقن بي من حسد.

● المغرورة: الصورة المتطرفة..

إن الغرور، التكبر بكل درجاته سلوك غير محمود لكن هناك درجات متطرفة من الغرور تبدو بشعة وتمثل عنصرية وعلو غير لطيف. المرأة المغرورة بتطرف إن كان لديها مال نظرت لمن هم أقل مالاً منها نظرة أحتقار شديدة وتحرص بأظهار ما لديها من مال أمام الآخرين بالصرف، بالبذخ أو بإستعراض ما لديها بكل شيء.
هذه المرأة المغرورة تكون مفرداتها اللغوية فيها: غباء، فقراء، يغارون



منـي. وذات الأمـــــر حين تـكـون
جميلة، بنت عائلة معروفة أو ذات
علم.
هي أياً كانت ما تملك تسير بطاوسيه
ولا تري مـا عند الآخـرين،
وإن رأتـه تـراه أقـل ممـا
عندها.
هذه المرأة قـــد تكـون
مشيتها كما حديثها فيه
تكبـر وحـذك حـاولت
إدعـاء غيـر ذلك تتسـرب
الحقيقة منها بعض المغرورات
لهن صـورة المتبـاهيـات أي
المستعرضـات لما عندهن بدون غـرور أو تحسيس
الآخر بالأقلية والدونية.

*** من ملفات الكاتبة..**

هي صديقتنا ونحبها، لكنها استعراضية بما يحضر لها زوجها، وما تشتري بشكل غير مريح، منا من يتحمل، ومنا من يرى إنها تجرح عوزته وعدم قدرته ولذلك تطوعت أنا بأخبارها بذلك فما كان منها إلا أن انفجرت فينا قائلة: أنتم تغارون مني ولو كنتم صديقاتي لقبلتوا إن الله أعطاني ولم يعطيكن.

*** من ملفات الكاتبة..**

أعرف إني جميلة ومغرية وهذا أمراً يثير غيرة قريباتي.. خاصة حين أظهر



في حـفـلات الأعـراس ويبـدون أقل مني بـكـثـيـر
لكـن مــا ذنبي إن كـنت أنـا الأجـمـل والعــيــون
تتوجه لي بصـراحة أنا متمتعة بنار الغيره التي
تكوينهم ليموتون من الغيظ.

المتلاشية: الصورة المعاكسة..

التواضع صفة حميدة وهي صفة ضدية
لصفة التكبر المكروهة لكن هناك درجة
متطرفة في التـواضع فيـهـا إنزال شـديد
للذات يصل إلى درجة الإجحاف، كأن تكون المرأة جميلة وحين يمدح
جمالها تقول: أنا لا شيء ولا استحق هذا المدح، وربما تقول: أنا قبيحة
وقد نجد المتلاشية في ذات الوقت تمدح وترفع معنويات الآخرين.. وذلك
لتمجيد وذكر ما يملكون في ذات الوقت تقوم بتحقير ما تملك.

*** من ملفات الكاتبة..**

اليـوم لم استـطع وإنفـجـرت في أمي وإن كنت أنا إبـنتـهـا والسـبب هو
سلوكها.. لا أدري لماذا كلما مدحت جارتنا نفسها تقوم هي في المقابل
بالتلفظ بأمور تحط فيها من نفسها كأن تقول: «**أنت أذكى مني لو كنت مكانك مـا اسـتطعـت فـعـل ذلك**» لماذا تريد تقليل شـأنهـا ورفع شـأن
جارتنا.. مسألة لا أفهمها.

● سيكولوجية المتلاشية..

المتلاشية قد تحمل في نفسها تاريخ من الإذلال وتحقير النفس من أهلها،
حياتها منذ الطفولة تسير بروحية تكسير المجاديف، وأمام صراع الرفض
وقبول رأي الكبير «الماما والبابا» قد تجد نفسها بحكم سيكولوجية طاعة
المرجع مقتنعة بأنها أقل.

ربما يكون أسلوب تعزيز ومدح الآخر على حساب نفسها جاء من مدح أخ، أو أخت لها وعدم مدحها وهكذا حملت ذات الروحية في كبدها.

المرأة المتلاشية ربما تكون إنسانة تستشعر ألم الآخرين لذلك تمارس مدحهم وتعزيز ثقتهم بأنفسهم حتى لو كان ذلك على حساب نفسها.

المرأة المتلاشية قد تحتاج نظرة الشفقة والعطف والطبطبه من قبل الآخرين لذا تنزل من قدر ذاتها حتى يرفعها الآخر.

● **المغرورة: الاثار السلبية..**

● المغرورة قد تكون إنسانة منبوذة ينفر منها الآخرون لأنها تحسسهم بالأقلية.

● المغرورة قد تكون إنسانة محاطة بناس تدعم غرورها لكنها لا تحبها وبالتالي فلا يكون حولها إنسان مخلص يجعلها ترى أخطاءها وتحسن من سلوكها.

● المغرورة بفعل أحساس الفوقية عندها، قد لا ترى في زوجها صفات رائعة وإن رأت فلا تراها أروع مما تملك هي وهذا السلوك قد يدفع زوجها للبحث عن إمرأة أخرى فيها شيئاً هو يحتاجه وهو توكيد تميزه، إن هذا النوع الجائع للمدح من السهل أن تلقفه بكلمة مدح.

● المغرورة إنسانة أفقها محدود لأنها لا تستطيع أن تري ميزات الآخرين وأمكانياتهم وبالتالي فهي تحرم نفسها من فرص عديدة للتمتع بالآخرين والأستفادة منهم.

* **من ملفات الكاتبة..**

بعد سنوات حين التقيت بها وهي مشهورة وتملك ذكاء غير عادي عرفت إني أخطأت حين تكبرت عليها، ونحن زميلات في المدرسة وحكمي على هدوءها على أنه غباء ما كان حكم صحيح أبداً.

● المغرورة قد تعتد بما تملك فلا تطور نفسها وفجأة قد تجد من تظن إنهم أحسن منها قد قطعوا مشوار طويل في حياتهم.

● **المتلاشية: الآثار السلبية..**

● المتلاشية قد تكون الحائط النازل الذي يتسلق عليه كثيرون والكرة التي يرفسها كل من لديه كبت أو مشاكل، بل إنها قد تكون إضحوكة البعض الذين يريدون إبراز أنفسهم على حساب الآخرين.

● المتلاشية محرجة لمن حولها: أطفالها، زوجها والذين يحبونها حيث يرون في أسلوب هدر كرامتها هو هدر لكرامتهم أيضاً.

● المتلاشية قد تساهم في خلق ثقة مبالغ فيها عند الآخرين الذين تبالغ في مدحهم وتعظيم قدراتهم أكثر مما يجب.

● المتلاشية قد تجعل قدراتها تضمئر، ومن كثرة هذه القدرات قد تكون بذرة موهبة لكنها بفعل مبالغة تعزيز الذات تجعلها لا تنمو.

● **النكدية التدقيقية..**

المرأة اللماحة التي لا يفوتها شيء هي إمرأة ذكية، المرأة القادرة على رصد وإمتصاص التفاصيل واستيعابها بحيث تفهم كل شيء لوحده، وكل الأشياء مع بعهضا هي أيضاً إمرأة ذكية.

لكن هناك تدقيق قاتل مميت

وبدون هدف إيجابي عند بعض النساء هذا التدقيق إذا كان على الأمور كل الأمور المؤلمة المحزنة والسلبية يكون نكد.

إن تزاوج صفة النكد والتدقيق يخلقان إمرأة متعبة يكرهها الرجل.

● من هي النكدية التدقيقية..

هي المرأة التي تنتبه للتفاصيل والحوادث الصغيرة المزعجة وتبقى تجترها وتطرحها بشكل متكرر فتحول حياتها وحياة زوجها وأسرتها إلى نكد، كأن تذكر الزوج بأنه أحرجها أمام صديقتها حين قال كذا وكذا، وإنه جرح أحساسها حين لم يفعل كذا.

المرأة النكدية التدقيقية تملك ذاكرة شديدة بما حصل ومنذ فترة وتستطيع أن تخلق سيناريو من أمور صغيرة هنا وهناك وغالباً تعبر عن ذلك النكد والتدقيق بنواح أو حديث مأساوي.

*** من ملفات الكاتبة..**

أقف وأنا أسمعها وأسأل نفسي كيف فكرت بحدث طارئ عابر مثل هذا

على إنه سلوك متعمد من قبلي لأذيتها أصبحت الآن خائف من أي كلمة أقولها مع هذه الزوجة فقدت تلقائيتي.

- **سيكولوجية النكدية التدقيقية..**

هذه المرأة مصابة بدرجة من الوساوس القهري المتعلق بهاجس تجميع الأحداث السلبية وإجترارها قد يكون هاجس النكد رغبة في لفت الإنتباه لإحساسها بأنها غير ملحوظة.

هذه الإنسانة قد تكون بالفطرة تملك شخصية درامية متطرفة ولا يكون قصدها النكد قدر ما هو رغبة الدراما عندها وربما لو أتجهت للكتابة يخف الأمر عندها.

إن أمر النكد والدراما عندها قد يعود لكون هذه المرأة ترى إن النكد ملح الحياة، فها هو الرجل يتضايق ثم تعتذر ويتصافان وتعود إلى نكدها وتدقيقها، وهكذا تسير عندها حيوية العلاقة بهذه الفلسفة.

هناك في أحد نظريات الشخصية في علم النفس ما يعرف بالشخصية A وهي وصف للشخصية ذات الطموح، عديمة الصبر، كثيرة العمل، سريعة التنفيذ التي تشعر بضغط الوقت

والتي تتصف بالتوتر الشديد وتبدو للآخرين دائماً متشددة في السنوات الأخيرة ثم تؤكد إن هذه الشخصية قابلة أكثر من غيرها لأمراض القلب.

في السنوات الأخيرة وجد إن النساء وحتى الرجال من نموذج الشخصية A يرغبون كحاجة أساسية إلى التوتر وفقد الآخرين حتى يشعروا بالراحة.. ويحبذون دافعية العمل والإنتاج الذي يتميزون فيه.

هذه الشخصية قد تسعى لحالة النكد والتدقيق بفعل حقيقة حرمانها من متع واشباعات أساسية في حياة الإنسان مثل: اشباع الحب، اشباع الجنس، اشباع الطعام.. الخ.

ولذا قد نجد هذا النوع من النساء يعاني من نكد وضيق لأنه غير مشبع عاطفياً أو في حالة رجيم.

عموماً سيكولوجية معظم النساء النكديات تخبرنا بأنهن عشن تحت كنف أم نكدية أو معانيه من نوع أو درجة من درجات الوساوس.

● النكدية التدقيقية: الصورة المتطرفة..

هذه هي إمرأة الجحيم هي إمرأة تزعل من كل شيء كل كلمة كل إيماءه كل حركة تدخل في رأسها فتتم برمجتها، تحليلها، وربطها ثم تتفاعل

معها بروح بارنواية أي أنها تفسرها على أنها حركة متعمدة ضدها، وبعد ذلك يتم التعبير عن ذلك بالتذكير، البكاء أو أذية النفس.. أو بضرورة عقاب الآخر بأي شكل.

*** من ملفات الكاتبة..**

أدري أن ماجعل زوجي وأولادي يمرون به هو العذاب الحقيقي لكن لا استطيع أن أوقف عقلي وهو يتذكر الصغيرة والكبيرة من تعمد تركهم ملابسهم على الأرض إلى عدم التفاتهم لورقة كلينكس على الأرض.. الخ.

معقولة كل هذا العذاب الذي يجعلوني أعيش فيه ولم يكن قصدهم.

● السطحية الهامشية..

كما إن عدم التفويت والوقوف عند كل مفردة مسألة متعبة للرجل كذلك للتعامل مع معطيات الحياة عامة والحياة الزوجية بشكل خاص والعلاقة مع الرجل بشكل رئيسي بروح سطحية هو الآخر له أثر سلبي وأمراً لا يحبذه الرجل.

*** من ملفات الكاتبة..**

وقفت أمامها بغضب إمرأة سطحية موجودة على هامش الحياة.. وقلت لها أنت تستحقي أن تحرقي في زبالة التاريخ.. لا أكثر.. إنتي لا شيء.. وتمنيت لو إنهارت.. بكت ولكنها ردت ببرود: هذه وجهة نظرك لكني أري إنك تحمل كل شيء أكثر مما يجب وتعقد الحياة.

● سيكولوجية السطحية الهامشية..

هذه المرأة من المؤكد إنها لا تملك معدل ذكاء عالي أو بأقل تقدير ليست لماحة وبالتالي فإن حالة السطحية والهامشية عندها بفعل ما يفوتها من أمور كثيرة دون أن تنتبه وحين تكون باردة قليلاً تهمش كل شيء.

وهذه المرأة ربما تكون قد تربت على أخذ الحياة بسهولة وبساطة.. هذه المرأة تبقى طفله مهما كبرت وهي طفلة ساذجة لم تتربى على تبني فكرة أو الأنتباه للأشياء.

نجد هذه المرأة تبتسم وتقول عن كل شيء **«عادي - بسيطة»** وهي مرتاحة في حياتها وعذابها الوحيد لو أنها ارتبطت برجل تدقيقي ونكدي.

هذه المرأة ربما تكون متبنية فلسفة **«الحياة قصيرة»** لذلك لا تحب النكد وتفوت بمزاجها.

قد تكون هذه المرأة متجهة هذا الأسلوب لأن زوجها نكدي وهي تريد ضبط الميزان وخلق معادلة في حياتها معه حتى لا تعيش وأولادها في جحيم.

النكدية التدقيقية قد تكون إنسانة عدوانية تظهر السطحية والهامشية لتغيظ زوجها.. وربما هي تسير بفلسفة ادعاء السطحية لتمتص تجارب الآخرين.

*** من ملفات الكاتبة..**

حين أراه يصرخ ويدقق ويزعجني وأولادي أقف متظاهرة لا مبالاة وسطحية حتى أحمي نفسي وأولادي من تصاعد الأمر بيني وبينه وأحياناً أقول لنفسي: يكفي فيلسوف واحد في البيت.

النكدية التدقيقية: الآثار السلبية..

- هذه المرأة تستهلك طاقتها الإنتاجية وربما الإبداعية في رصد ما قال وما فعل الآخرون، وبذلك تضيع هذه الطاقة والتي كان يجب أن تضعها في شيء مفيد.
- هذه المرأة تكون مصدر أذى نفسي مع زوجها فيبتعد عنها، أو إنه إن

كان يحبها يعيش بتوتر وهو يراقب كل حركة وكلمة تصدر منها.

● إن مساحة الرصد والتدقيق عند المرأة النكدية قد تتعدى زوجها بل نجدها مع الناس الآخرين كذلك تمارس ذات الرصد والنكد فيتحاشونها خوفاً من تهمة إنهم سبب نكدها.

● نكد هذه المرأة يحول لحظاتها السعيدة إلى تعيسة وبالتالي فالمناسبات العامة والخاصة تتحول إلى دراما.

● هذه المرأة من كثرة تشكيكها وتبكيها ترخص دموعها، وهي اللحظات الخاصة عندها ومعها لا تعود خاصة ولا ملفته لنظر زوجها أو من حولها.

● هذه المرأة تحمل غالباً في داخلها تشاؤم وهي تبحث عن المشاكل لتزعم هوس النكد عندها.

*** من ملفات الكاتبة..**

حتى في العيد يجب أن تجد شيء حتى تنكد علينا فرحة العيد.. لا أتذكر منذ طفولتي مر علينا عيد واحد دون أن يكون منها ما يجعل دمعة على خد أحدنا بل في الحقيقة أصبحنا نتحضر كل عيد حتى نأخذ منها ما نسميه **«عيدية النكد».**

● السطحية الهامشية: الآثار السلبية..

● هذه المرأة لا يشعر الرجل بأحساسها وعمقها، بل ينظر لها كخواء ويشعر معها بخواء وكذلك نجد أن إنعدام إنفعالها وتهميشها العام قد يدفع به للبحث عن ما يملأ هذا الفراغ عنده.

● الهامشية السطحية إمرأة لا تربي طفل ذكي يتفاعل مع الحياة بشكل صحيح.

● الهامشية قد تقلص قدراتها وتجمد عواطفها فلا تعود الأمور الإنسانية

الرائعة تهزها.

*** من ملفات الكاتبة..**

لماذا وقعت في حبال «نوال» لأنها تختلف بشكل رئيسي عن «فاطمة» إن «نوال» تملك حس عميق تفكير ناضج ورؤية رائعة لكل ما يجري عن حولها غير «فاطمة» التي تشبه التلفزيون المطفي لا شيء يحركها أبداً.

● المهملة..

المرأة مفترض أن تكون أكثر إنتباه من الرجل لكل ما يتعلق ببيتها وأولادها



وزوجها.. لكن المرأة الحديثة والتي تعمل بالذات تم إلغاء المسؤولية التامة عليها.

في مقابل حرص بعض النساء على بيوتهم، أولادهن هناك نساء تهمل وبشكل ملحوظ مراقبة بيتها، وأولادها وحتى زوجها.. الأهمال له صور: أهمال تهذيب سلوكهم، أهمال تشريبهم القيم العامة، أهمال مراقبة نموهم وأهمال

مراقبة ومتابعة دراستهم وأهمال صحتهم.

إن كل هذه الأهمالات تؤثر في نظرة الرجل على المرأة.

إن الرجل يفترض إن هذه مسؤولية المرأة وقد لا يكتفي بأشارة أصبع الأتهام عليها بل قد يكرهها لو أهملت ذلك.

● من هي المرأة المهملة؟

هي المرأة التي لا تؤدي واجب المراقبة والمتابعة والتوجيه فيما يتعلق بأبنائها، وبيتها، وزوجها في كل تفاصيل حياتهم اللهم إلا إذا كان هناك إتفاق بينها وبين زوجها أو عرف عام غير ذلك.

*** من ملفات الكاتبة..**

من شدة أهمالها كنت أنا من أقوم بتحفيظ الأطفال ليلاً لأن أهمالها وصل حد ترك الطفل ينام بحفاظة عليه منذ الظهيرة، تاركة بذلك جلد الصغير شديد الإلتهاب.

● سيكولوجية المهملة..

قد يكون سلوك المهملة يسير بواقيعة المثل القائل **«فاقد الشيء لا يعطيه»** فهي تربت على يد أم لم تعطيها الأهتمام والحنان، وفي هذه الحالة المرأة



تنشأ مثل أمها لا تعطي الحنان والعناية، أو إنها تفعل العكس فتذهب للجانب المعاكس فتغالي وتتطرف بالعناية.

المهملة قد تسير بفلسفة **«نكران الجميل»** فترى أن كل عمل خيرٌ تقوم به سيقابل بنكران الجميل وإنه لا يوجد من يرد الجميل وتطبق ذلك على صغيرها الذي تتخيله سيكبر ويتنكر لها فلماذا تتعب مع مخلوق سيتنكر لها؟

المهملة ربما لا تمل بفطرتها احساس غريزة الأمومة الطبيعية وهذا تشويه نفسي قد تولد به ندرة قليلة من النساء أي إنها مثل تشويه خلقي

المهملة قد تكون إنسانة أنانية متمركزة فقط حول حاجاتها الذاتية.

المهملة قد تكون إمرأة تعاني من درجة شديدة من الكآبة التي تعطلها عن القيام بأي أمر حيوي كأن تهمل نفسها،و بيتها وأولادها.

المهملة قد تكون في الأصل غير راغبة في الزواج والإنجاب أو إنها غير سعيدة بالعلاقة الزوجية، وهذا الأهمال عندها هو صوت أحتجاج.

*** من ملفات الكاتبة..**

وهكذا بدأت تترك الأولاد بدون طبخ غذاء لهم.. بدأت تهمل تنظيف المنزل، وتنظيف نفسها ثم دخلت في حالة إضراب عن الطعام أو كما تسميه إنسداد شهية.. ولم نعرف ما بها.

إلا بعد أن أخذتها للطبيب بفعل ضعف البصر الذي أصابها وعرفت بعد ذلك إنها كانت تعاني من كآبة حادة.

● **المهملة: الصورة المتطرفة..**

كل أهمال تقوم به المرأة في بيتها، مع عيالها وزوجها هو أمراً غير محمود، لكن هناك صور من الأهمال وقصص سمعنا عنها تضع الأم المهملة في دائرة الإجرام.

في الدول الأوربية وفي أمريكا رصدت درجات أهمال شديدة وصل فيها حد أمر من المحكمة بحرمان أمهات من أطفالهن.

● **من صور التطرف في الأهمال**: إهمال الأم جدول تطعيم أطفالها وتسببها في أمراض لم تعد موجودة مثل شلل الأطفال، أو إهمال الأم إعطاء دواء لطفلها كان الطبيب قد وصفه له وهكذا.

* **من ملفات الكاتبة..**

هي إمرأة نومها أعز شيء عندها في الدنيا لذلك تركت للخادمة أمر إعطاء طفلها الدواء وهذه الخادمة قليلة الخبرة والتي لا تعرف القرأءة، أعطته الدواء الخطأ ولولا إن لحقنا عليه في المستشفى لكان قد مات.

● **الوسواسة: الصورة المعاكسة..**

الطرف الآخر من صورة المرأة المهملة هي المرأة الوسواسة، و المبالغة في الرعاية، هذه المرأة تدقق وبشكل مريض بصحة أولادها، بمراقبتهم برعاية

غذاءهم بحيث تتبعهم من شدة الدقة، كأن تراقب ما يأكلون وتجبرهم على طعام معين وربما تدخله قهراً في فمهم وتبلعهم دون حاجة الفيتامينات. هذه المرأة رغم وجود خادمة قد تهلك نفسها في تنظيف بيتها.

ولو جاز لها فإنها حتى مع زوجها تلبسه، تغسله، تحرص على تغذيته وكأنه طفل من أطفالها.

*** من ملفات الكاتبة..**

خلاص تعبنا وقررنا الاحتجاج.. نحن نأكل جيداً وأنا وأختي بلغنا الخامسة عشرة والسابعة عشرة من العمر، لذا قررنا إيقاف أمي من تبليعنا الفيتامينات بدون داعي، ومن التدقيق في فراشنا وملابسنا، ولكنها حين أخبرناها بذلك إنهارت في البكاء وكأننا متنا.

● سيكولوجية الوسواسة..

ربما تكن المرأة الوسواسة قد تربت على إهمال من أهلها، وها هي تعوض أطفالها وبشكل مبالغ الرعاية التي أفتقدتها.

قد تكون الوسواسة هي أو أحد عزيز عليها قد تعرض لتجربة خاصة بالذات.. هذه التجربة المؤلمة أساسها الأهمال من أهلها.. وقد تكون هذه التجربة التي تشربتها فعلياً نستها، ذهبت في اللاشعور ولكنها تتصرف بدافعية اللاشعور.

*** من ملفات الكاتبة..**

لسنوات طويلة لم أعرف لماذا لا أريد أطفالي أن يغيبوا من أمام عيني، وأقصد لا يغيبوا أبداً وفترة ذهابهم للمدرسة هي فترة عذاب لي.. فحتى وهم نيام أقفل عليهم بالمفتاح وأبقى أتردد عليهم في الليل - بعد سنوات عرفت أن التحرش الجنسي الذي تعرضت له وأنا في الرابعة من

عمري هو سبب هذا السلوك الوسواس عندي.

قـد يـكون هذا السلوك الوسـواس عند المرأة هـو سلوك شـعـوري أو لا شعوري لجعل زوجها وأطفالها في حاجة دائمة لها.. وخلتهم أشبه بالعاجزين عن الحياة بدونها.

السلوك الوسواس مع العيال والزوج والبيت قد يكون ضمن السلوك الوسواس العام عندها فهي قد تعاني من صور عديدة للوسواس وهذا واحد منها.

بما أن هذه المرأة لديها مشكلة أخرى بعيدة عن أمر العناية بأولادها.. مشكلة تجعلها متوترة وتحتاج حل وهي تسعى لهذا السلوك القهري حتى تهرب من المشكلة الحقيقية التي تأكلها داخلها.

المغالاة بالرعاية قد يكون أسلوب للتعبير عن الحب وإن كان أسلوب خانق.

● **المهملة: الآثار السلبية..**

● المهملة تعرض بيتها، وأولادها ونفسها للخطر والضرر على كل المستويات وربما تظهر الندم بعد فوات الأوان.

● **من ملفات الكاتبة..**

أعرف أني إمرأة حين أثرثر أنسى نفسي وأهمل الأنتباه لأمور كثيرة لكني لم أتصور إن ثرثرتي مع صديقتي على شاطئ البحر ستجعلني أنسى طفلي ذو الخامسة وهو يعلب ويذهب مع الماء ويغرق.

● المرأة المهملة إنسانة لا يأتمنها الزوج على عياله ولا على بيته، ولا يحمل لها أي أحترام، فكل رجل يريد أن يريح دماغه بالثقة في زوجته المؤمنة على حياته لذلك قد يتوجه في البحث عن إمرأة تعطيه أحساس العناية والأهتمام.

● **الوسواسة: الآثار السلبية..**

● هذه المرأة تشعر زوجها، وأولادها وربما كثيراً من صور العلاقات الإجتماعية في حياتها بقدراً التوتر الذي لا يطاق بفعل شدة المراقبة والمتابعة والتدخل والتدقيق من محبه.

● هذه المرأة تجعل ناس بيتها يشعرون بعدم النضج فكثرة قيامها بإمور كان يجب أن يقوموا هم بها في عمرهم يجعلهم يشعرون بأنهم لم ينضجوا وإنهم معوقين أو أطفال.

● هذه المرأة تأتي لحظة لأطفالها وزوجها ويعلنون إحتجاج ورفض شديد لها مما يتركها بصدمة ولربما يخلق هوه خلاف بينها وبينهم.

● المرأة الوسواسة التتبعية قد تخلق من زوجها شخص معوق الشخصية، غير واثق من نفسه ولربما يشعر بحرج في رجولته ويندفع بفعل ذلك بحثاً عن إشباع عند إمرأة أخري غيرها.

● **المنتقمة..**

الرجل ينظر للمرأة على أنها رمز الرحمة والرقة والتسامح ودائماً يتصور أن أي صورة من صور القسوة هي للرجل ولربما في هذا التصور كثيراً من الصحة فالمرأة بفعل دور الأمومة الذي صممت له تحمل في روحها بفعل ما تحمل في بطنها قدراً كبيراً من الرحمة والتنازل والتسامح.

لكن الرجل يدرك ومن خبرة الحياة ، وما ذكر

عن كيد النساء إنهن قد يصلن في أمر الإنتقام إلى حد القتل.
إن كل رحمة المرأة قد تتحول إلى جنون وإنتقام شرس يفوق حتى الرجال.

● من هي المنتقمة؟

هي المرأة التي يكون عندها ردة فعل إنتقامية نتيجة غضبها من فعل قد حصل لها من قبل زوجها أو أي شخص آخر وغالبية النساء المنتقمات تكون ردة فعلهن أكثر من الفعل نفسه.

*** من ملفات الكاتبة..**

صحيح أني لم أقصد أن أُسممه وإن هذا الدواء الذي وصفته لي الساحرة كان الهدف منه جعله يتبعني في كل شيء وصحيح إني بكيت واعتذرت لكن وفي ذات الوقت بيني وبين نفسي شعرت بسعادة وأنا آراه يتلوى من شدة الألم أردته أن يذوق ولو كف واحد مما أذاقني.

● سيكولوجية المنتقمة..

المنتقمة إنسانة قد لا يكون لها تاريخ إنتقام في السابق لكنها إنسانة فاض بها الكيل وحدث لها أشبه بأنطفاء في الطبع الفطري الحقيقي عندها، وظهر جانب قاسٍ هو تراكم لا أكثر، وقد يكون بداية للشخصية الأنتقامية عندها.

المنتقمة قد تكون إنسانة تملك فلسفة بقاء شرسة وهي لا تترك أحد يسحقها من منطلق **«أن لم تكن ذئباً أكلتك الذئاب»**.

المنتقمة قد تكون إنسانة من وجهة نظرها تمارس سياسة العين بالعين

والسن بالسن فهي لا تبدأ الأذى لكن إن أقيم عليها الأذى تعاملت معه بروحية العين بالعين والسن بالسن والباديء أظلم.

بعض النساء المهادنات المنتقمات بالخفاء «من تحت لتحت» هؤلاء قد يكن ضعيفات وحقوقهن مهضومة وحياتهن مسلسل من الظلم الحاصل عليهن وتعلمن أن يردن الصاع ليس علانية ولكن في الخفاء من ضعف المواجهة.

بعض المنتقمات يملكن شخصية عدوانية عامة والإنتقام أحد إنعكاسات الشخصية العدوانية عندهن.

بعض المنتقمات قد يكن طيبات مسالمات وذكيات، لكنهن يملكن جانب إندفاعي في الشخصية هذه السمة الإندفاعية تبرز وتسيطر عليهن وقت الغضب فقط وتكون على شكل إنتقام.

*** من ملفات الكاتبة..**

حين طلبوني في المخفر ما صدقت ما حصل زوجتي تبعث رسالة فيها أبشع إنتقام تلفيق قصة خيانة وهذه الرسالة تبعثها لزوج تلك الإنسانة فقط لأن المرأة أساءت لها لفظياً لولا معرفتي بخط يد زوجتي واعترافها بما فعلت لقلت إن الحكاية تلفيق.

● المنتقمة: الصورة المتطرفة..

بعض النساء إنتقامهن برئ: إشاعة تطلقها، شتم ترد به، ربما بصفة أو رد الصفعة بصفعة لكن هناك إنتقام أسود وإنتقام قاتل عند البعض الآخر.

كثيرات إنتقامهن مع الجميع لكننا هنا نتحدث عن الإنتقام الموجه للزوج، فسنجد كما المثال السابق إمرأة تعطي زوجها مشروب أو «سقوة» سحر قد تضر بصحته.

هناك نساء يضعن مسهل أو حبوب منومة للزوج لهد بدنه، هناك من

تقطع ملابسه ، تخفي عنه أوراق رسمية تخصه ومهمة له، تكسر سيارته أو بأقل تقدير تشهر به.

إن المرأة القاسية لا يثنيها شيء علني أو غير علني عن رد الصاع للرجل إن أرادت الأنتقام منه.

*** من ملفات الكاتبة..**

أردت أن أضربه في مقتل وماذا غير سيارته المرسيدس الجديدة الحمراء قمت بشراء صبغ أخضر وسكبته عليها.

● المتنازلة: الصورة المعاكسة..



هناك فرق بين التسامح والتنازل فالمتسامحة إنسانة قوية تقوم برصد حقها والعتاب على من يهضمها هذا الحق والرد على الآخر وإعطاءه السماح.

أما المتنازلة فهي إنسانة ضعيفة يتم الخطأ بحقها، الدوس عليها وأذيتها وتخضع دون نفس في قبول كل ذلك هي إنسانة حتى حين تأتي لها فرصة أخذ حقها، ولو بأعتذار تبتعد عن ذلك.

*** من ملفات الكاتبة..**

الكل مستغرب مني لكن هذه هي طبيعتي صحيح أنها هي

الخادمة لكنها عصبية وتصرخ عليّ.. وأجد نفسي متجمدة في مكاني لا أستطيع أن أرد عليها.

● سيكولوجية المتنازلة..

المتنازلة شخصية ضعيفة عادة تعاني من خلل ثقة بالنفس وبذلك فهي ترى ان جعلها أداة تنفيس هو أمر عادي، قد تكون المتنازلة إنسانة تؤمن بأن الحساب ليس في الدنيا، بل في الآخرة وبالتالي فهي لا تحب أن تأخذ حقها بل تترك للأعلى للأقوى، لله عمل ذلك.

قد تكون الشخصية المتنازلة تربت على قهر معين وهي طفلة كأن يكون قد تم الأعتداء عليها وإجبارها على قبول أي أذى يلقى عليها أو تم إجبارها على ذنب لم تقترفه.. وهي حين كبرت أصبحت تحمل ذات الصفات.

المتنازلة قد تكون إنسانة «ماسوشيه» بمعنى هي تتمتع بتلقي الأذى ولذلك تلعب دور الخنوع حتى تشجع الآخر أن يدوس عليها.

● المنتقمة: الآثار السلبية:

● المرأة المنتقمة إمرأة يخاف منها الرجل ولا يثق بها، وحتى لو عاش معها يعيش بعيون متفتحه شكاكه، وكل شيء يعزوه إلى إنتقامها حتى لو كان خطأ تلقائي غير مقصود.

● المرأة المنتقمة تفقد نفسها متعة التسامح والشكر والأمتنان من قبل الآخرين وتعطيهم عذر أذيتها.

● المرأة المنتقمة قد ترتكب خطأ قاتل بداخلها في متاهات إجتماعية وقانونية صعبة.. وقد يكون إنتقام واحد يؤدي بإستقرار عائلتها كاملة.

● الرجل قد يتعامل مع المرأة المنتقمة بروح إنتقامية شديدة تؤذيها.

● **المتنازلة: الآثار السلبية:**

● المرأة المتنازلة قد تكون في عيون زوجها ومن حولها مهزوزة الكرامة، ضعيفة الشخصية غير جديرة بالأحترام.

● المرأة المتنازلة إمرأة يثق زوجها وكل من حولها إنهم مهما فعلوا فلن يتأذوا منها، ويسيرون معها بفلسفة **«من أمن العقوبة أساء الأدب»** لذلك يتم جرح آحساسها من قبل أصدقائها يخونها زوجها، يخطأ بحقها جيرانها وهي في مكانها بذات التنازل.

● المرأة المتنازلة يصبح عندها أمر التنازل عام: في بيتها في عملها وفي حياتها تعيش ذليلة متعبة وتكون مهملة في زاوية من الحياة.

● المرأة المتنازلة قد تصاب بكآبة عادة، أو بأمراض بدنية نفسية بفعل تنازلها وعدم قدرتها على رفض ذلك علناً وإن كانت رافضة من الداخل.

● **هل نتغير؟**

● **والحل؟**

ربما يكون هذا هو السؤال المختصر الذي نحتاج له إجابة أو إجابات بعد عرض كل تلك الصور السلبية لبعض النساء سابقات الذكر في الصفحات السابقة.

هناك نقطة جديرة بأن نبدأ بها بخصوص سمات الشخصية، نمط الشخصية أو أي توصيف يكلف على تلك النماذج.

وهي إن كثيرات ممن يدركن وجود مشكلة في حياتهن الزوجية الأسرية، أو حتى الاجتماعية حين تتم مواجهتن أو مع الآخرين يقولون:

«ماذا بيدنا أن نفعل.. نعرف إن هذه هي تركيبتنا التي لا نستطيع أن نغيرها» فهل صحيح أننا لا نستطيع أن نغير تركيبتنا وشخصيتنا؟ الحقيقة أن هناك خلط في مسألة «سمات الشخصية» كإصطلاح

يستخدم إن كثيراً مما نفعل ونسلك ليس سمة شخصية أو استعداد فطري ولدنا به، بل إن كثيراً من سلوكنا قد يكون «عادة» ركزنا عليها لكونها تعطي اشباع ما وثبتت فينا.

إن بعض سلوكنا لا يتعدى كونه شيء تربينا عليه فهو ليس جزء من تركيبتنا، بل جزء من تركيبة غيرنا: أمنا، أبونا، إنسان لصيق بنا، وأصبحنا شعورياً أو لا شعورياً نقلده وأصبحت مع الوقت هذه الصفة أو هذا السلوك جزء منا.

وهكذا لو نظرنا بواقعية سنجد إن كثيراً مما فينا لم يكن في الأصل فينا.

حتى ذلك الذي نسميه استعداد، أو سمة شخصية أثبت علم النفس السلوكي بإمكانية تغير أو بأقل تقدير تهذيب هذه السمات بالتدريب بمعنى إمكانية أعادة تأهيل الذات مسألة ممكنة لو كانت هناك فعلاً رغبة.

إن الأسباب عند كل إمرأة كثيرة لتخليق رغبة التغيير واحدة من أهم تلك الأسباب هي المحافظة على العلاقة مع الرجل.. الزوج.

هناك حقيقة تحتاج المرأة أن تتواجه فيها يومياً مع نفسها وهي أن الرجل أقل صبراً على مشاكل الزواج وتقلباته وهو لا يحتمل كثيراً ولا يكلف نفسه عناء المحاولة لأصلاح الزواج، على عكس قدرة المرأة في محاولة عطب الزواج ولم الأسرة والحفاظ على البيت.

إن الرجل إن ضاقت به الأمور له حرية الأنطلاق وله جناحان أعطتهم له الأديان والتقاليد جناحان يطير فيهما بعيداً.

لذا على كل إمرأة أن تضع في بالها ونصب عينيها دائماً إن هذا الرجل الذي تعيش معه له جناحان قد يرفرف بهما إذا لم يعجبه عشه.

بالطبع الطيران ليس عذر الرجال، فبعض الرجال يطير ويكون لأخرى حتى لو كان يعيش مع ست الحسن وست الأخلاق لكننا هنا نتحدث

عن عدم إعطاء الرجل العذر لفعل ذلك.

وجدنا- كذلك من خلال سرد النتائج السلبية لبعض تلك السمات إن كثيراً من الأذى يقع على المرأة نفسها وعلى أولادها وأصدقاءها وليس فقط على زوجها.

وكما أن نفسها ومصلحتها عزيزان عليها كذلك أولادها وعلاقاتها بشكل عام مفترض أن يكونوا عزيزون عليها، لذا بات من المؤكد أن تقوم المرأة التي تملك سمات شخصية سلبية بضرورة تغيير هذه السمات- وهذا الأمر ممكن.. وله طرق عديدة منها: المساعدة الذاتية- طلب رأي ومساعدة إنسان تثق به- طلب مساعدة من مختص نفسي.

وسؤال كانت هناك طريقة أو أكثر ستتبعينها - إليك مما سيأتي نقاط مهمة تكتيكات سوف تأخذك كما أظن إلى خطوة إيجابية وللأمام..

السابقات في إصلاح عطب الشخصية وعطب العلاقة مع الذات ومع الزوج بقي أن أؤكد إن هذه نقاط عامة ولكن إن شعرتي بأن صفاتك السلبية سوف لا يغيرها خطوط عامة فلابد من رؤية مختص يحولك من إمرأة يكرهها الرجل.. إلى إمرأة يحبها الرجل وكل شيء ممكن.

وما يلي هذه النقاط التي ستساعدك على التغيير:

- **عقد مع الذات..**

حياتنا هي مجموعة من العقود.. بعضها عقد مكتوب مثل عقد الزواج، وبعهضا غير مكتوب مثل عقد الصداقة نحن في حياتنا نبرم كثيراً من العقود.. هناك شخص مهم جداً نحتاج أن نبرم معه بين الحين والآخر عقد جديد.

إن قرار تغيير صفة أو سلوك سلب فينا يحتاج أن نعقد عقد مع ذاتنا فيها قرار خلق تغيير في سلوكنا.

إن عقد هذا الاتفاق مع الذات بتغييرها هوخطوة فلسفية عميقة نقرر من خلالها كم نحن مهمون لأنفسنا.

هذا العقد يؤهلنا لنرى الأمور بوضوح ونختبر بدائل كثيرة ونعمل أختيارات.

هذا العقد هو عقد نفسي وقد يكون من المفيد والمجدي أن نجعله مكتوب، وسراً بيننا وبين ذاتنا إذا لم نريد أحد آخر أن يعرفه وربما نشارك به أحد.. ولكن إن شعرنا بأن هذا العقد مديح لنا أن يكون فكرة وليس مدون على ورق فلا بأس به.

إن هذا العقد هو إتفاق بينك وبين ذاتك وجدير بأن نحترم ذاتك وتنفذ هذا العقد.

هذا العقد يحتوي على معاهدة لتصحيح صفات سلبية فيك ولربما يكون من المجدي وضع عقوبة حين تنخذلين أمام ذاتك ولا تلتزمين بالعقد.

على المستوى المهني النفسي.. ميالة شخصياً كمعالجة نفسية مع بعض حالاتي لبرم عقد مكتوب بيني وبينهم حين يتطلب الأمر إصلاح سمة أو صفة.

ومع ما قد يبدو غريباً لكن وجدت فاعلية لبعض تلك العقود في السعي الحثيث لإصلاح الذات فهيا أبرمي عقدك بأي صورة وكوني صادقة مع نفسك برصد ما تريدين تغييره.

● **الأهداف..**

الهدف هو أي أمر نضعه أمام أعيننا ونسعى لتحقيقه، في حياتنا صور عديدة من الأهداف.. هدف علمي، هدف علاقة، هدف مادي.. ألخ.

إن الهدف مسألة تتطلب منا حين نضعه.. مسؤولية وفعل أو حركة لتحقيق ذلك.

لا يوجد أي إنجاز ممكن أن يتحقق في حياتنا إذا لم يكن هناك هدف.

إن الإنسان حين يضع هدف ويسعى لتحقيقه سوف يكتشف وهو في رحلة تحقيق الهدف حقيقة قدراته.

هناك حقيقة أخرى وهي إن الإنسان عبارة عن ماكينة وقودها «الأهداف» يعني بدون هدف نحن لا نعمل ولا نتحرك.

كما أنه بدون أهداف موضوعه نسعى لتحقيقها حياتنا لا يكون لها معنى.

إن الأهداف تجعلنا نملك طاقة نركز ونتحرك وبدونها لا معنى للحياة.

إن فن وضع الأهداف في حياتنا تؤهلنا لأن نحسن وضع استراتيجيات في حياتنا وهذا الأمر أي فن وضع الأستراتيجية يشحن المخ ويطيل العمر- نعم «يطيل العمر» الدراسات النفسية الآن تؤكد أن الناس الذين لديهم أهداف يعيشون أصح وأطول.

نحن هنا نتكلم عن هدف تغيير صفة أو صفات سيئة فينا.. ولكن ولهذا الهدف أو غيره من أهداف في حياتنا ما يلي نقاط مفيدة تساعدك في صياغة أهدافك:

- ضعي في البداية أهداف كثيرة، عريضة واسعة لكل ما تريدين أن تغيريه في نفسك، وضعي كذلك الأوقات التي تحتاجينها لهذه الأهداف: أسابيع، سنوات أو العمر كله.
- قللي بعد ذلك القائمة إلى النقاط الأهم التي تريدين تحقيقها.
- فكري جدياً بالأسباب الحقيقية لهذه الأهداف وكيف ستكون النتائج من تحقيقها.
- كوني منطقية من حيث إمكانية تحقيق هذه الأهداف بمعنى لو كنتي عصبية فلا تتوقعي إن تصبحي هادئة فجأة ولكن قولي لنفسك سوف

يتحقق عند مقدار من الهدوء النسبي.

بعد الأهداف تأتي خطة التنفيذ.

● **خطة تطبيق..**

أفضل طريقة لجعل الأهداف تتحقق هي خطة عملية. المهم هي أساس الحركة.. قاعدتها وكيف ستتم ويتحقق منها المراد.. المهم مبدئياً القناعة بأن عمل شيء بسيط أفضل من عدم عمل شيء على الأطلاق.

كذلك يجب دراسة فعلية الحركة الإيجابية.. ان الحركة الإيجابية ولو كانت بسيطة أفضل من تخبطات غير مدروسة هنا وهناك.

أيضاً ان مواجهة الذات مع كل حركة لتطبيق الهدف ورؤية الذات في حالة تطور جيدة هي الأهم: إن سعي المرأة لأن تقرأ كتاب عن مشكلتها هي حركة مفيدة، سعيها لأن تنظم لجماعة لديها ذات المعاناة مثل انضمامها لنساء يعانين من مشكلة الغضب هي حركة جيدة.

تأتي الهواية الخاصة - حركة أيضاً مفيدة في علاج المشاكل.. إن الهوايات توفر للمرأة مجال لأن تصب طاقاتها وتصفي ذهنها لأجل دراسة وضعها ومشكلتها.

إن الرياضة البدنية أياً كان شكلها واحدة من أهم هوايات الحركة لإخراج طاقة المرأة وجعل بصيرتها أفضل.

لكن الأهم للخطة أو هدف التغيير الذي نريد احداثه فينا هو وضع خطة عملية تطبق بأسرع وأسهل الطرق.. مثل تسليم الميزانية عند الزوج والذهاب للسوق بمبلغ قليل في حالة المرأة المبذرة.

● **كما لو أنك تعرف..**

كثيراً من مشاكل الشخصية عندنا تقوم على أساس «**لا أعرف.. لا أستطيع**» ولكننا لو أقبلنا على مشكلتنا بروحية مخالفة تماماً لذلك

واقتنعنا إننا فعلياً نستطيع لأختلف الأمر تماماً.. بدلاً من أن تقفي وتقولي «لا أستطيع أن أسامح وسوف أنتقم».. قولي لنفسك: «نعم استطيع أن اسامح وسأشغل نفسي بعمل آخر مثمر بدلاً من سخافة الأنتقام».

قل أستطيع وسوف تستطيع.

إن إقناع العقل بكونك تستطيع مسألة وإن بدت للبعض صعبة لكنها فعلياً ليست كذلك فنحن نضف أن عقلنا يسيرنا في حين أن حقيقة الأمر أننا من يسير علينا بوضع نموذج داخله وجعله ينصاع له.

نحن نري معجزات كثيرة لناس يملكون إعاقة ومع ذلك الأحساس بأنهم قادرون جعلهم قادرون. فهيا قولي استطيع عمل عكس ما أظن وسوف تستطيعين.

● تكيف..

إن قدرتنا على تكييف سلوكنا هي موهبة حياتية تستحق أن نبذل مجهود لجعلها تنمو – إن قدرة ومساحة التكيف داخل كل إنسان مسألة ممكنة وكل ما نحتاجه هو ثقة بها والتواصل معها.

صحيح أن الإنسان يملك أنماط سلوكية جافة متصلبة ثابته لأنها تواجدت في مساحة زمنية طويلة.. فالمرأة الباردة مثلاً سنوات وهي قد أوقفت تفاعلها.. ولكن أبداً لا يجب أن نعتقد إنه لا مجال للعاطفة عندها – هناك دائماً مساحة طرية للتكيف أياً كان الطبع الثابت فينا.إن المشاهد لكثيراً من الأفلام ، أو الذي يقرأ كتب سيرة ذاتية عن ناس مروراً بأزمات يلمسون حقيقة قدرة الإنسان على أن يتكيف بظروف سجن، ظروف تتطلب قوة بدنية.. الخ.

فلا تضعي نفسك أياً كان سلوكك بأنك غير قادرة.. هناك قدرة إمكانية

فيك. كل ما يتطلبه الأمر الإيمان بإمكانية إدخال السلوك المغاير.

● **توكيد..**

كل تغيير نريد إدخاله في دماغنا يقوم على مسألة «التوكيد» توكيد إمكانية حدوث هذا التغيير.

إن العقل حتى يؤدي ما نريد ويغير فينا السلوك يحتاج جرعة التوكيد.. والمسألة فيها صوت يسمع منا إلينا.. كالقول: «**أعصابي أصبحت أهدأ.. أنا أشعر أني أصبحت أهدأ.. وهكذا**».

هناك كلمات معينة تحرض توكيد السلوك وهي تختلف من إنسان لآخر مثل جملة: «أنا أحب سلوكي الأهدأ.. أنا ألمس سلوكي الأهدأ».

إن هذا التوكيد قادر على إجبار وإحداث التغيير.

هكذا أجبري نفسك بترديد وتوكيد التغيير وستجدينه يحديث أمام المرايا: «أنا لن أصر على أولادي أنا لن أصر عليهم» وستجدي بعد فترة إن درجة الوسواس أنخفضت بشكل كبير.

● **آه وجدتها:**

حتى نتغير نحتاج أن نجرب طرق عديدة – طرق معروضة هنا، طرق من تجارب غيرنا وطرق نكتشفها بالصدفة.. في معمعة محاولة التغيير قد نجد أسلوب أو طريقة هي التي تغير في تغييرنا نصرخ: «آها وجدتها» هذا الأمر الذي أحدث بصيرة براحتنا قد لا نحتاج أن نحلله ويكفي إنه الحل أو العامل المساعد ولكن الحل أو الأسلوب الذي يريحنا في التغيير قد يخلق لدينا بصيرة بمن نحن وماذا يسعدنا وماذا يساهم في حل مشاكلنا السلوكية ولربما هذه البصيرة تجعلنا نعرف ماهية الأشياء التي تجعلنا أكثر راحة وقابلية لإحداث التغيير فمثلاً لو وجدنا أن السباحة تجعلنا أكثر ضبط للأعصاب فلربما «**دوش الماء**» واللعب بالماء كلها أمور

قادرة على جعلنا أهدأ.

• أطلب ما تريد..

معظم النساء تكمن مشاكلهن الحقيقية في عدم طلب ما يريدون من الزوج ومن الناس حقيقة ما يريدون.. وقد يتوقعون أن الآخر يجب أن يفهمها وهي طايرة، أو أنهم يخجلون وتتراكم داخلهم إحباطات ذلك.

بل إن الوضع الأسوأ هو إمكانية أن تقبل ما لا تريد.. إن الطلب الصريح لما تريدين من: معاملة، كلام، أشياء، خدمات يحقق لك الأشباع ويمنع التراكمات التي تؤدي إلى أنفجار.

• تحدي وتغيير..

كل أطباعنا السيئة تبدو لنا حواجز نحتاج أن نتحدى أنفسنا والآخرون بقدرة تغييرها.. إن الأحساس بالحاجز الحزم على كسره.. وكسر أي صفة حاجز داخلنا، نتطلب فهم هذا الحاجز من عادات وثوابت سلوكية.. دراستها ودراسة كيفية تخطيها وتحدي أمكانية حصول ذلك بأي شكل أو درجة.

الثقة بالنفس، الخطة، البصيرة، وتكوني قادرة على تحدي صفة قديمة عندك تحتاج تغيير.

بعد نية التحدي يبدأ الشروع فيه، إحداث تغيير بسيط مسألة رائعة طالما الخطوة التالية بعد ذلك هي تغيير أكبر فأكبر.

إن التغيير هو خطوة فعلية ملموسة يجب أن تأخذك للخطوة التي تليها وهكذا.

• التفكير السلبي.. التفكير الإيجابي..

إن تفكيرنا هو أمر سلبي إذا كان يدفعنا لفعل ما لا نريد فعله، أو فعل ما هو مؤذي لنا وللآخرين حولنا كأن يجعلنا هذا التفكير غير سعيدين أو

نعذب الآخرين نفسياً أو بدنياً.

هناك عند المختصين النفسيين قناعة بأن التفكير السلبي إختيار فنحن من نختار أن نمد بوزنا وعندنا في حياتنا مؤهلات كثيرة تجعلنا إيجابيين.

إنه ومادمنا مقتنعين بأن التفكير السلبي مسألة اختيارية فسيكون من السهل علينا تحويل هذا التفكير إلى تفكير إيجابي.

تحويل التفكير السلبي إلى إيجابي يكون بالتركيز على أهداف نريدها، بدلاً من أهداف نظن إننا لن نحصل عليها.

التفكير الإيجابي يجعلنا نرى الاحتمالات الممكنة وليس حدودية ما هو ممكن.. «**نعم استطيع**» هو تفكير إيجابي.

«هناك حل» هو تفكير إيجابي.

إن التفكير الإيجابي بمجرد أن يبدأ بعقل المرأة من تلقاء نفسه يشكل أساس جيد لكثيراً من الأفكار الإيجابية عند المرأة.

إن مجرد النظرة الإيجابية للأمور تخلق عند الإنسان قوة دافعة..

فهيا كلما طرأت عليك فكرة سلبية وكان صوتها مثلاً «**لن أستطيع.. من الصعب**» بسرعة أحذفيها وقولي: «**ممكن.. والقادم سهل وستكون نتائجه رائعة**».

هما شريطان في مسجلة مخك.. شريط حزين لفريد الأطرش يقول: «عدت يا يوم مولدي عدت يا أيها الشقي».

وشريط لذات المطرب فيه تفكير إيجابي يقول: الحياة حلوة بس نفهمها.

● **مساعدة الذات..**

بالطبع قد نستطيع أن نتغير بمساعدة ذاتية بحته، إن داخل كل واحد فينا فيلسوف يريد الفرصة حتى يعبر عن عمقه وحسن بصيرته فلا تستهيني

بهذا الفيلسوف القاطن داخلك.. استمعي إلى الداخل ستجدي صوت حكيم يخبرك الكثير عنك وأي الطرق يجب أن تتبعي لتحققي ما يمكن تحقيقه لسعادتك.

أحياناً المساعدة الذاتية تكون بإستعراض كل ما هو موجود في السوق من مواد وأسس لمساعدة الذات من كتب، محاضرات، أشرطة، وقراءتها حتى تساعدي نفسك بنفسك من خلال الخطوط العريضة.

إن مساعدة الذات هي جعلك أنت المسؤولة عن البحث الحقيقي لإمور تساعدك.

مسألة أساسها الدافعية الذاتية من الداخل ساعتها أي تغيير يحصل عندك فيه لذة ونجاح أكبر.

● طلب تصحيحه من مختص..

أحياناً كثيرة تكون المشكلة التي نعاني من وجودها في شخصيتنا مشكلة أكبر من قدرتنا أو قدرة من حولنا على حلها وبالتالي فقد نجد أنفسنا في حالة عجز.. فلا العصبية، أو البرود أو الوسواس بالشخصية وغيرها مسألة يمكننا بيدنا أن نحيد بها نحو طريق أكثر صحة وسعادة وهناك تبرز لنا ضرورة الاستعانة برأي وإرشاد إنسان متخصص.

إن الفئة المتخصصة في علم النفس والإرشاد والعلاج في العصر الحديث أصبحت تحملك خطوط وإمكانية فظيعة لعمل ذلك فالأمر لم يعد فقط كلام للراحة هناك خطة علاج تقوم على خطوات برمجة للدماغ والبدن وقادرة فعلياً على إحداث التغيير فإن كانت عندك مشكلة جادة في شخصيتك لا تقفي وقفة جاهلة من الاعتقاد بأن العلاج النفسي مرتبط بالجنون فهذه فكرة قديمة خاطئة.

ولا يجب أن نأتي كذلك للمختص النفسي متوقعين كل المعجزة منه أو

منهـا بـل قـد لا يكون الأمـر أكـثـر من أخـذ خطوط عـريضـة من هذ ا الشخص تساعدنا في مساعدة أنفسنا.

أحيـاناً كـثيـرة نراها كـمـعـالجين هي الأفضل هي أن نسـاعـد صـاحـب - صاحبة المشكلة أ ن يفهـموا مشاعـرهم وتفكيرهم أو أن يعلموهم مـوهبة الحيـاة نفسـهـا أو مـهارات مـعينة في التـعـامل مع الزوج، مع الأبناء، مع المواقف.

المعالج النفسي يساعدك في أن تساعد نفسك.

• إمرأة يحبها الرجال..

- لا يوجد شخص كامل فالكمال لله وحده.
- لا يوجد شخص به كل الصفات المثالية بل يوجد شخص فيه صفة أو بعض الصفات الجيدة.

إن الرجل يفتـرض دائمـاً أن المرأة يجب أن تـكون كـاملة ويظن خطأ بأنه حامل عيبه بكل أنواع السلوكيات السلبية.

إن المعادلة الدينيـة الأخـلاقية، العـقـلانيـة ترى وجـوب سعي كل من المرأة والرجل للتحلي بالصفات الجيدة، والجـهاد مع الذات لتحسين «الأنا» ثم تحسين الآخر، وللنظر فـيـمـا سنغيـره فينا قبل أن نطمع أن نـغيـر الثـاني وللرجل الراغب بإمرأة مثالية نضع هذه المقولة الرائعة:

«**إذا أردت إمرأة كخديجة فكن رجلاً كمحمد**» فهؤلاء هم قدوتنا.

لكننا نعـود من مبدأ الـشجـاعة كنساء ونـقول نحن قادرات على التـغـيير والحفاظ على الأسرة.

وكـمـا للمـرأة ذوق مـتـجـدد في الملابس وديـكور المنزل هي كـذلك تملك قـدرة وذوق في تغـيـير أخلاقهـا وطبـاعـهـا وجـعـل نفـسـهـا إمـرأة ممدوحـة بصفات يحبها الرجل..

ما سيلي بعض الصفات التي يحبها الرجل في المرأة وتحبها كل إمرأة عاقلة في نفسها:

- الطيبة.
- إعطاء النصيحة الهادئة.
- العطف.
- الذكاء.
- الرومانسية.
- خفة الدم.
- التفكير الاقتصادي المعتدل.
- الصبر.
- المسامحة.
- كتم أسرار البيت.
- النظافة والتجمل.
- حب الآخرين.
- الأمومة.
- الإحساس بنفسية الرجل.
- قلة الثرثرة.
- الكلام الحلو.
- حب الرجل.

كلنا..

كلنا قادرات على إحداث تغيير.. أي تغيير لجعل السقف الزوجي فوق رؤوسنا، والأحتفاظ بظل الرجل، ظل الزواج، وتظليل الأبناء.. كلنا قادرات مهما كان عيب الشخصية عندنا أو حتى عيب الآخر.

د. فوزية الدريع

المصادر:

DR: Laura Schlessing 1998.
The teu commaudment.
AGiff Street Book.
u.s.A
DR: Laura Schlessing 2002.
10 Srupid Things Couples do to Mess
up theirs Kelatiouships
Acliff Street Book.
u.s.A
Robin Norwood 1986
women who Love too Mach Arrow
G.B.
Refrences:
Sava Litviuoff 1988
Starting Again
Vexmilion
G.B
DR phillip C. McGvaw 2002
Self Matters
Siwgu and Schaster
G.B.
Vera Peiffer 1989
Positive thinking
Thorsons
U.k..